

DAWSON CHURCH Ph.D.
PRÉFACE DU DR JOE DISPENZA

DE L'ESPRIT À LA MATIÈRE

COMMENT LES PENSÉES SE MATÉRIALISENT



*Ils ne savaient pas que c'était impossible,
alors ils l'ont fait.*

Mark Twain

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

DE L'ESPRIT À LA MATIÈRE

COMMENT LES PENSÉES SE MATÉRIALISENT

À propos de l'auteur

Dawson Church est un auteur primé dont le livre à succès *Le Génie dans vos gènes*¹ a été salué par les critiques comme une percée dans notre compréhension du lien entre émotions et génétique. Il a fondé le National Institute for Integrative Healthcare (www.NIIH.org) pour étudier et mettre en œuvre des techniques psychologiques et médicales prometteuses. Dans le cadre de ses études de premier cycle et de deuxième cycle à l'université Baylor, il est devenu le premier étudiant à obtenir un diplôme du programme universitaire rigoureux de l'université Scholars en 1979. Il a obtenu un doctorat à l'université Holos sous le mentorat du docteur Norman Shealy, neurochirurgien, fondateur de l'American Holistic Medical Association. Après une première carrière dans l'édition de livres en tant qu'éditeur, puis comme président d'Aslan Publishing (www.aslanpublishing.com), Dawson Church a obtenu un doctorat de troisième cycle en médecine naturelle ainsi qu'un certificat clinique en psychologie énergétique (certificat CEHP# 2016). Les recherches révolutionnaires de Church ont été publiées dans de prestigieuses revues scientifiques. Il est le rédacteur en chef d'*Energy Psychology: Theory, Research & Treatment*, une revue professionnelle évaluée par des pairs (www.EnergyPsychologyJournal.org). Il est également blogueur du Huffington Post. Il explique comment appliquer les percées de la psychologie énergétique à la santé et à la performance sportive par le biais de l'EFT (www.EFTUniverse.com). EFT Universe a été la première organisation à faire accréditer ses cours de FMC (formation médicale continue) pour toutes les professions, y compris les médecins (AMA), les psychologues (APA) et le personnel médical (ANCC). Il a formé des milliers de praticiens aux techniques de la psychologie énergétique et offre le meilleur programme de certification dans le domaine (EnergyPsychologyCertification.com).

1. Dawson Church, *Le Génie dans vos gènes*, éd. Dangles, 2013.

DAWSON CHURCH Ph.D.

PRÉFACE DU DR JOE DISPENZA

DE L'ESPRIT À LA MATIÈRE

COMMENT LES PENSÉES SE MATÉRIALISENT

Traduction de l'américain
par Cécile Carru, directrice de collection

Dangles
ÉDITIONS 

Édition originale publiée aux États-Unis sous le titre :
MIND TO MATTER
© 2018 Dawson Church
Publication en anglais en 2018 par Hay House US Inc.

Tous droits de reproduction, de traduction, et d'adaptation réservés pour tout pays.
Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite.
Une copie ou toute reproduction par quelque moyen que ce soit constitue
une contrefaçon passible des peines prévues par la loi du 11 mars 1957
et la loi du 3 juillet 1985 sur la protection des droits d'auteur.

© 2019 Éditions Dangles
Une marque du groupe éditorial Piktos,
355, rue de la Montagne Noire - 31750 Escalquens

www.editions-dangles.fr

EAN : 978-2-7033-1240-6

Éloges

« Vous êtes-vous jamais demandé si vos pensées affectaient vraiment votre vie ? Si oui, alors ce merveilleux livre vous ôtera tout doute. Dans un large éventail allant de l'atome jusqu'aux galaxies en passant par le corps humain, Dawson Church démontre le pouvoir créatif de l'esprit. Il synthétise des centaines d'études dans le domaine de la biologie, de la physique et de la psychologie pour démontrer qu'à chaque instant, les champs énergétiques de notre cerveau créent notre réalité. Ces informations peuvent avoir un effet déterminant sur notre santé et notre prospérité, et je vous recommande vivement de les appliquer dans votre vie. »

John Gray, numéro 1 des ventes au palmarès du *New York Times*,
auteur de *Les hommes viennent de Mars et les femmes de Vénus*

« Nous sommes entrés dans une époque où l'influence de la conscience sur la santé et la maladie est acceptée comme jamais auparavant. Pour une approche de ces notions essentielles, l'ouvrage de Dawson Church est inestimable. »

Larry Dossey, auteur de *One Mind: How Our Individual Mind Is Part of a Greater Consciousness and Why It Matters*

« Le travail scientifique de Dawson Church démontre que la Loi d'Attraction n'est pas qu'une proposition métaphysique – c'est une réalité scientifique. Tiré de centaines d'études, illustré par des histoires vraies très inspirantes, il démystifie les mécanismes complexes par lesquels des pensées deviennent des réalités. Les limites de ce que vous croyez possible sont repoussées par le travail de Dawson, et cela de manière irréversible. »

Marci Shimoff, numéro 1 des ventes au palmarès
du *New York Times*, auteure de *Happy for no Reason*

« J'aime ce livre. Il m'a fascinée du début à la fin par des faits touchants et tellement d'histoires captivantes. C'est merveilleux de voir que la science rejoint ce que les chamans et les sages ont toujours su ! »

Donna Eden, auteure de *Energy Medicine*

« Pour la première fois depuis longtemps, une vision profondément disruptive ébranle le paradigme scientifique, recentre notre vision du monde et ouvre de tout nouveaux horizons sur les potentiels de l'homme. Pour notre génération, ce livre représente cette vision. »

Raymond Aaron, meilleure vente au palmarès du *New York Times*,
auteur de *Chicken Soup for the Parent's Soul*

« Dawson Church nous prouve une nouvelle fois qu'il est l'un des grands penseurs de notre époque, démystifiant les principes les plus complexes de l'univers qui ont une influence sur nos vies. Son talent de conteur rend l'ouvrage divertissant et facile à comprendre. En présentant sa recherche sous l'éclairage d'histoires chaleureuses et émouvantes, l'auteur fait émerger une conscience du pouvoir dont notre esprit dispose pour non seulement diriger notre vie mais aussi influencer la conscience collective de l'Univers, qui nous relie les uns aux autres. »

Robert Hoss, coauteur de *Dreams That Change Our Lives*,
directeur de DreamScience Foundation

« Ce livre révolutionnaire apporte de nouvelles preuves scientifiques démontrant que nos pensées ont un impact direct sur le monde qui nous entoure. Il nous incite à profiter de cette connaissance pour nous épanouir dans la vie. »

David Feinstein, coauteur de *Personal Mythology*

« Je crois que De l'esprit à la matière est un des livres les plus importants jamais écrits. Chapitre après chapitre, il nous montre combien nous sommes maîtres de notre corps et du monde qui nous entoure. Il est peuplé d'époustouflantes découvertes qui ont complètement changé ma façon de gérer ma vie. Les résultats que

j'expérimente en appliquant ses techniques sont étonnants. Elles peuvent transformer votre esprit et le monde matériel autour de vous. Je ne vous recommanderai jamais assez ce livre. »

Matt Gallant, auteur de *Triple Your Productivity*

« De l'esprit à la matière remet en question tous les principes de base de la médecine moderne et de la science conventionnelle. Dawson Church nous apporte la preuve irréfutable que la relation corps/esprit est bien plus étroite qu'on ne le pensait, et que la science doit élargir son paradigme pour inclure les notions de conscience, de résonance et d'énergie. Abondamment illustré, le livre repose sur un recueil impressionnant d'études, allant des publications classiques aux avancées les plus récentes. Beaucoup d'exemples concrets et d'exercices fournissent des outils pour travailler à notre transformation personnelle et, si la thèse du livre sur l'interconnexion est validée, notre transformation sociale également. Je recommande vivement ce livre. »

Eric Leskowitz, Department of Psychiatry,
Harvard Medical School

« Dawson Church est, depuis des décennies, un pionnier dans le domaine de la recherche, et ses travaux sont bien en avance sur son temps. Son livre De l'esprit à la matière arrive à point nommé dans cette période où les peuples s'ouvrent à la science et aux recherches sur les techniques énergétiques. Dawson offre un guide riche et brillant sur la façon dont nos pensées créent notre réalité. Débordant d'histoires fascinantes, s'étalant depuis l'aube de l'évolution jusqu'aux plus récentes recherches sur le cerveau, son travail est un modèle aussi bien pour les experts que pour les non-professionnels cherchant des stratégies de guérison efficaces. Dawson ne nous dit pas simplement que ces méthodes fonctionnent mais il en fait la démonstration. Si vous avez déjà souhaité comprendre comment vos pensées affectent votre monde matériel, ce livre est fait pour vous. Il changera vos pensées et, si vous appliquez ces principes chaque jour, il changera votre réalité. La question est : qu'allez-vous créer après l'avoir lu ? »

Peta Stapleton, School of Psychology Bond University, Australia

« Dans notre culture, il n'est pas rare de voir de faibles victimes devenir de puissants cocréateurs. Et pourtant, alors que cette impulsion naissante vers un plus grand pouvoir émerge, nous sommes confrontés aux conséquences des abus qu'il peut engendrer. Nous faisons face à une crise globale aux proportions imprévisibles, et nous avons aujourd'hui plus que jamais besoin de créateurs généreux et intègres, conscients de leur pouvoir. Quelles seraient nos vies et notre planète si notre force s'alliait à notre cœur ? Qu'est-ce que la science peut dire à propos de ce pouvoir émergent ? De l'esprit à la matière explore, avec une perspective scientifique, cet aspect de notre puissance à cocréer notre réalité. Il nous met en garde aussi sur les surestimations possibles de ce pouvoir humain, tel que de nombreux livres sur la Loi d'Attraction le promettent outrageusement. Au fur et à mesure que notre puissance grandit, nous sommes appelés à reconnaître avec humilité la nature paradoxale de notre pouvoir créateur, et pourtant le grand Mystère reste entier. Que vous, lecteurs, preniez la mesure de votre pouvoir, de votre cœur, et de votre intégrité, et que le monde profite de ce que ce livre vous enseignera. »

Docteur Lissa Rankin, meilleure vente au palmarès
du *New York Times*, auteure de *Mind Over Medicine*

Préface

La science est devenue le langage contemporain du mysticisme. De mon expérience d'enseignant à travers le monde, je retiens que le public se divise dès l'instant où sont évoquées les religions, les traditions anciennes, les cultures populaires voire les idéologies du Nouvel Âge. Mais la terminologie scientifique a une valeur universelle et crée alors une communauté.

Quand certains principes de physique quantique (lien entre l'esprit et la matière) et de l'électromagnétisme s'associent aux dernières avancées des neurosciences, à celles de la neuroendocrinologie (mécanismes de régulation du système hormonal par le cerveau), ainsi qu'à un peu de psycho-neuro-immunologie (comment le cerveau, le système nerveux et le système immunitaire s'influencent mutuellement – la connexion corps-esprit) et que finalement on ajoute à l'équation les dernières découvertes en épigénétique (comment l'environnement affecte l'expression des gènes), on démystifie le mystique. En agissant ainsi, on découvre le mystère du soi et la vraie nature de la réalité.

Ces nouvelles recherches ouvrent le champ de tous les possibles. Elles apportent la preuve que nous ne sommes pas immuablement « programmés » pour toute notre vie, ni « condamnés » par nos gènes. Tout au contraire, nous sommes étonnamment adaptables et réceptifs au changement.

Chaque fois que l'on apprend quelque chose de nouveau, de nouvelles possibilités jamais imaginées jusqu'alors s'ouvrent à nous et l'on s'en trouve transformé. Cette véritable connaissance permet non pas de voir les choses telles qu'*elles* sont mais telles que *nous* les concevons. C'est là le processus de l'apprentissage, et plus on apprend, plus on fabrique de connexions synaptiques dans le cerveau. Et comme vous le découvrirez dans ce formidable livre, des études récentes montrent que simplement une heure de concentration ciblée sur n'importe quel sujet double le nombre de ces connexions en rapport avec ce sujet. La même étude révèle que si l'on ne répète pas, ne révise pas, ou ne

réfléchit pas sur ce que l'on vient d'apprendre, ces circuits s'effacent en quelques heures ou quelques jours. Donc si apprendre signifie créer de nouvelles connexions synaptiques, exercer la mémoire permet de maintenir ces connexions.

Dans le cadre des recherches que j'ai menées avec d'innombrables personnes partout dans le monde, j'ai appris que si une personne comprend une idée, un concept ou une nouvelle information – et qu'elle est capable d'expliquer cette information – elle active certains circuits de son cerveau. Ces circuits ajoutent de nouveaux points dans la tapisserie tridimensionnelle de la matière cérébrale, permettant ainsi d'activer avec succès les circuits nécessaires pour transformer cette nouvelle connaissance en une nouvelle réalité. En d'autres termes, quand on est capable de mémoriser et de traiter un nouveau modèle de compréhension, on commence à installer le matériel neurologique dans la perspective d'une expérience future.

Plus on est conscient de ce que l'on fait et pourquoi on le fait, plus il est facile de comprendre comment on le fait. À l'heure actuelle, il n'est pas suffisant de *savoir*, il nous faut un savoir-faire. Il est alors logique de vouloir accéder à de nouvelles connaissances en appliquant, personnalisant, ou démontrant en pratique les savoirs philosophiques et théoriques acquis. Il faudra faire des choix nouveaux et différents – en impliquant le corps. Quand les intentions et les comportements sont en phase, que les actions sont coordonnées aux pensées ou encore que l'esprit et le corps fonctionnent en harmonie, de nouvelles expériences se profilent.

Si vous recevez les bonnes informations sur ce qu'il faut faire, et que vous les suivez parfaitement, alors vous créez une expérience nouvelle. Dès que vous maîtrisez cette nouvelle expérience, l'action qui en découle renforcera votre circuit mental. Dès l'instant où ces circuits s'organisent dans le cerveau en nouveaux réseaux, une réaction chimique survient : une émotion ou une sensation. Quand vous éprouvez un sentiment de liberté, d'abondance, de gratitude, de plénitude ou encore de joie suite à ce nouvel accomplissement, vous apprenez à votre corps à comprendre chimiquement ce que votre esprit a compris intellectuellement.

Il est raisonnable de dire que la connaissance s'adresse à l'esprit et l'expérience au corps. Vous *faites corps* avec la vérité de cette philosophie. En agissant ainsi, vous réécrivez votre programme

biologique, permettant à de nouveaux gènes de s'exprimer. Cela grâce à de nouvelles informations en provenance de l'environnement. Comme l'épigénétique le montre, l'environnement permet à de nouveaux gènes de s'exprimer et si cette expérience produit une émotion, vous agissez délibérément sur ces nouveaux gènes en leur ouvrant de nouvelles voies de signalisation. Puisque tous les gènes fabriquent des protéines, que les protéines sont responsables de la structure et des fonctions du corps (l'expression des protéines est l'expression de la vie), vous changez littéralement votre destinée génétique. Ainsi, la guérison du corps devient tout à fait possible.

Si vous pouvez créer une expérience une fois, vous devez être capable de la reproduire. Si vous pouvez la reproduire de manière répétée, à terme vous parviendrez à conditionner neuro-chimiquement votre corps et votre esprit pour qu'ils ne fassent plus qu'un. Quand vous répétez une action tant de fois que votre corps et votre esprit savent l'un et l'autre l'exécuter, cette action devient un geste automatique, naturel et sans effort – en d'autres termes, elle devient une compétence ou une habitude. Parvenir à cet état permet de ne plus avoir à y penser consciemment pour l'accomplir. L'action devient alors subconsciente. Quand c'est acquis, inné, vous commencez alors à *maîtriser cette philosophie*, vous devenez ce savoir.

C'est ainsi que des gens ordinaires, de par le monde, se mettent à réaliser des choses extraordinaires. De cette manière, ils passent de la philosophie au statut d'initié, puis de maître ; de la connaissance à l'expérience, puis à la sagesse ; de l'esprit au corps, puis à l'âme ; de la pensée à l'action, puis à l'être ; et de l'apprentissage théorique à la pratique manuelle puis à la connaissance par le cœur. Il est merveilleux de savoir que nous disposons tous de la compétence biologique et neurologique pour atteindre cette plénitude.

Ces efforts répétés changeront non seulement qui vous êtes, mais ils vous permettront aussi de découvrir de nouvelles possibilités à la mesure de votre persévérance. Pour quelle autre raison le feriez-vous ? Qu'entendre par possibilité ? Je veux parler de guérison du corps ou de l'esprit : améliorer sa vie en dirigeant consciemment son énergie et son attention vers un nouveau futur – nouveau « job », nouvelles relations, nouvelles occasions, nouvelles aventures – à la hauteur de son imagination ; connaître des expériences mystiques qui transcendent littéralement le langage.

Lorsque des synchronicités, des coïncidences, de nouvelles opportunités se manifestent dans votre vie, il est normal que vous vous interrogiez sur ce que vous avez pu faire pour les occasionner et cela devrait vous conduire à les répéter. C'est ainsi que vous devenez le créateur de votre vie et non plus la victime.

C'est là toute la puissance de ce livre. *De l'esprit à la matière* devient un guide personnel pour vous prouver à quel point vous pouvez être fort quand vous organisez vos pensées et vos émotions de façon cohérente. Il a été écrit pour que vous n'en compreniez pas uniquement le contenu intellectuel mais pour que vous fassiez régulièrement les exercices et que vous les appliquiez dans votre vie, afin de récolter le fruit de vos efforts.

Ce n'est pas une mince affaire que de créer un modèle scientifique permettant de comprendre que notre esprit subjectif (nos pensées) influence notre monde objectif (notre vie), et encore de l'expliquer dans un livre ! Trouver les sources documentaires est déjà une lourde tâche. Pourtant, mon collègue et ami Dawson Church a relevé ce défi, aboutissant à ce livre remarquablement écrit.

J'aimerais vous donner quelques précisions à propos de Dawson Church. Nous nous sommes rencontrés au cours d'une conférence qui se tenait à Philadelphie (Pennsylvanie) en 2006. La connexion entre nous fut immédiate. Très vite, dès que nous fûmes présentés, je sus que notre relation serait riche et longue. L'énergie produite par notre échange d'idées éclata comme un « orage ». À chaque idée partagée, nous avions tous les deux l'impression d'être dans la vérité, c'était fulgurant. Cette rencontre nous a transformés tous les deux. Depuis, nous avons travaillé ensemble sur plusieurs projets différents. Dawson a publié de nombreuses études richement documentées sur la psychologie énergétique, mais il a aussi pris part à celles de mon équipe qui a quantifié les effets de la méditation sur le corps et le cerveau. Il a mené de façon irréprochable plusieurs d'entre elles, et il est devenu la voix de la raison dans notre travail de recherche.

Dawson est l'une de ces personnes à qui je peux demander : « Combien de temps faudra-t-il au cerveau pour qu'un traumatisme soit stabilisé dans la mémoire à long terme ? » Et il me donnera – sans hésitation – le temps exact, les meilleures références, l'étude particulière, ainsi que les scientifiques qui ont mené ces recherches. Il le fait avec la même facilité que si je lui demandais de m'indiquer

le supermarché le plus proche. J'ai alors pris conscience que je ne travaillais pas avec un scientifique ordinaire, mais que j'étais en présence d'un esprit exceptionnel. Dawson est brillant, charismatique, aimant, et débordant de vie. Lui et moi partageons une passion – comprendre et en apprendre davantage sur qui nous sommes vraiment et quelles sont les possibilités de l'être humain, particulièrement en cette époque de changement.

J'ai adoré lire ce livre parce qu'il apporte des réponses à mon propre questionnement sur la relation entre l'esprit et le monde matériel ainsi que la connexion entre l'énergie et la matière. J'ai appris de nouveaux concepts qui m'ont permis de voir le monde différemment. Cette lecture m'a changé. Mon espoir est que non seulement il vous transforme, mais aussi qu'il vous inspire pour appliquer ces principes de façon à ce que vous incarniez la vérité de vos possibles dans cette vie. Si la science est le nouveau langage du mysticisme, alors vous allez faire cet apprentissage avec un mystique contemporain – mon cher ami Dawson Church. Il veut que vous deveniez votre propre philosophie et que vous vous prouviez à vous-même que vos pensées sont puissantes et qu'elles impactent votre réalité.

Docteur Joseph Dispenza, auteur de *Le placebo c'est vous : Comment donner le pouvoir à votre esprit*,
meilleure vente *New York Times*

Introduction

Quand la métaphysique rencontre la science

Les pensées se matérialisent. C'est manifestement vrai. En ce moment même, je suis assis sur une chaise. La fabrication de cette chaise a d'abord été pensée dans ses moindres détails dans l'esprit de quelqu'un. La forme, le matériau, les courbes, la couleur.

Les pensées se matérialisent. C'est manifestement faux. Je ne deviendrai jamais un quarterback dans l'équipe nationale de football américain, quand bien même j'y penserais sans relâche. Je n'aurai plus jamais seize ans. Je ne piloterai jamais le vaisseau spatial *Enterprise*.

Entre les pensées qui peuvent se matérialiser et celles qui ne le peuvent pas, il y a un juste milieu, un vaste espace à découvrir. C'est ce juste milieu que nous allons explorer dans ce livre.

Pourquoi ? Nous voulons être capables de créer en allant aux limites extrêmes de la pensée, en développant nos possibilités au maximum de notre potentiel. Nous voulons être heureux, en bonne santé, riches, sages, comblés, créatifs et aimés autant que possible. Il n'est pas question de poursuivre des chimères, ni de nourrir des pensées qui ne se concrétiseront jamais.

Si nous appliquons les critères rigoureux de la science à l'investigation, ce juste milieu s'avère très étendu. La recherche nous montre qu'avec des pensées justement choisies, nous pouvons créer des choses extraordinaires. L'idée que les pensées sont des réalisations est devenue un *meme*¹ dans la culture populaire. C'est un véritable postulat pour la métaphysique et certains maîtres spirituels attribuent

1. N.D.T. Un meme est une image, un texte dont la diffusion se fait massivement via Internet.

des pouvoirs infinis à l'esprit. Pourtant, il y a clairement des limites à la créativité de l'homme. Je ne peux pas matérialiser un avion par le seul fait d'y penser, devenir Indonésien, sauter au-dessus de l'Everest ou encore transformer le plomb en or.

Les nouvelles découvertes dans les champs de l'épigénétique, des neurosciences, de l'électromagnétisme, de la cymatique, de la santé publique et de la physique quantique ont cependant montré que les pensées pouvaient être extrêmement créatives. Ces pages que vous êtes en train de lire ont commencé par une pensée. Il en fut de même pour la démocratie, le bikini, les voyages dans l'espace, les vaccins, l'argent ainsi que les chaînes de montage dans l'industrie.

Science contre mysticisme

La science et la métaphysique sont généralement considérées comme étant aux antipodes l'une de l'autre. La science est expérimentale, concrète, rigoureuse, empirique, matérialiste, objective et conceptuelle. La métaphysique est spirituelle, expérimentale, abstraite, mystique, éphémère, intérieure, non-reproductible, imprécise, subjective, autrement dit irréaliste, et impossible à démontrer. La science étudie la matière, tandis que la métaphysique cherche à la transcender.

Je n'ai jamais considéré la science et la métaphysique comme des domaines distincts et j'ai eu le bonheur d'être un chercheur à la fois mystique et scientifique. Quand j'applique la rigueur de la science aux questions relevant de la conscience, elles s'éclairent l'une l'autre.

Ce livre étudie la science qui se cache derrière le pouvoir créateur de la pensée. Il passe en revue les études qui démontrent comment, étape par étape, nos pensées créent la matière. Alors que chaque pièce du puzzle trouve sa place, la science s'avère encore plus étonnante que la métaphysique.

Ce livre relate de nombreux cas concrets – authentiques, et très personnels – de gens qui ont expérimenté la puissance de leur esprit. Ces comptes rendus sont issus des domaines de la médecine, de la psychologie, du sport, du monde des affaires, et de la recherche scientifique ; ce sont des histoires qui suscitent l'inspiration ou qui fendent le cœur ; elles témoignent que nos pensées sont comme des « acteurs » qui étirent le tissu de notre réalité spatio-temporelle.

Les clés dans l'océan

En 2004, j'avais un délai à respecter pour terminer mon livre *Le Génie dans vos gènes*. Toutes les publications que j'ai consultées sur la façon dont les émotions contrôlent nos gènes étaient fascinantes. Mais trouver le temps pour faire ces recherches et écrire un texte suffisamment convaincant et scientifiquement irréprochable – tout en répondant aux exigences d'une vie très active entre mon rôle de père isolé, mon travail de dirigeant de deux sociétés, et la préparation d'un doctorat – était un vrai défi.

J'ai décidé de me retirer à Hawaï pendant deux semaines pour me réserver une période d'écriture intensive. J'ai réservé un appartement au Prince Kuhio, un vestige branché des années cinquante situé sur la plage de Poipu à Kauai. J'ai loué un robuste 4x4 pour rejoindre les plages les plus éloignées, et pour y entreposer mon équipement de plongée, afin de pouvoir nager chaque jour et m'appliquer à finaliser mon projet d'écriture. Un jour de grand beau temps, je me suis rendu sur un lieu magnifique appelé Lawai Beach. Cent cinquante mètres de plage, avec à cent mètres du rivage un rocher abritant une colonie de tortues et une jolie population de poissons tropicaux. C'était l'un de mes lieux préférés. J'ai sorti mon équipement de plongée du 4x4, fermé le véhicule, mis les clés dans une poche et sauté dans la mer. Une heure plus tard, après avoir nagé le long de la baie, mouillé et heureux, j'ai rincé les palmes et le masque pour les remettre dans la voiture.

Quand j'ai mis la main dans ma poche pour récupérer les clés, elle était vide. Les avais-je laissées tomber sur le chemin de la plage à la voiture ? Je suis revenu sur mes pas, scrutant le sol, tamisant le sable entre la route et mon point d'entrée dans l'eau. Rien.

La seule conclusion était que mes clés avaient glissé de ma poche quelque part dans la baie. Il n'y avait pas que les clés de la voiture sur ce trousseau mais aussi celles de mon appartement.

J'ai décidé de ne pas paniquer. J'ai centré ma conscience sur mon cœur et j'ai imaginé que les clés me revenaient tout doucement. Puis je suis retourné à l'eau et j'ai commencé à nager avec une idée bien précise en tête. Retrouver mes clés.

La surface de la baie représentait à peu près 15 000 m², et le corail s'étendait sur 2 à 4 mètres de profondeur, formant des milliers de petites crevasses multicolores : retrouver quelque chose d'aussi minuscule qu'un trousseau de clés semblait impossible.

J'allais et venais méthodiquement le long de la baie, scrutant attentivement le terrain. Ma raison me disait que c'était en pure perte,

mais je restais à l'écoute attentive de mon cœur. À chaque fois que mon cerveau commençait à paniquer, je recentrais ma conscience dans l'espace de mon cœur. J'avais l'intention de retrouver les clés mais je ne voulais pas que mes pensées m'en empêchent. J'avais passé une heure à chercher sans succès et la nuit allait tomber. La visibilité diminuait avec le coucher du soleil et je ne voyais plus grand-chose parmi les coraux. Je me suis résolu à abandonner ma quête et à regagner le rivage. La plupart des baigneurs étaient partis et le jour déclinait. J'ai alors aperçu un père et ses trois enfants. Ils plongeaient et remontaient tour à tour. Mon intuition m'a donné un coup de pouce, j'ai nagé vers eux et leur ai demandé : « N'auriez-vous pas trouvé quelque chose au fond de l'eau ? » Le plus jeune m'a tendu mes clés.

Le pouvoir de la pensée, l'enchaînement évident de l'esprit à la matière

Mon esprit sceptique me dit qu'il existe une explication logique pour chaque aspect de l'épisode des clés. C'est le hasard qui avait fait que, pendant la durée exacte du temps passé à chercher les clés, le jeune garçon, lui, le passait à les trouver. Hasard si je revenais vers le rivage au moment où la famille commençait à plonger. Hasard aussi s'ils s'étaient mis à plonger sur le lieu où mes clés étaient tombées. Hasard enfin si le jeune garçon avait repéré ce trousseau par 4 mètres de fond dans une large baie à la tombée de la nuit. Ce ne sont que pures coïncidences.

Mais après avoir été témoin de centaines d'expériences similaires, mon esprit sceptique s'est mis à réfléchir. Comment est-il possible que des éléments aussi improbables se mettent en place en même temps pour produire un résultat désiré ?

La question se pose de savoir s'il existe un lien scientifique entre une pensée et un phénomène. En tant que chercheur, j'ai dirigé de nombreuses études cliniques, en tant que rédacteur en chef d'une revue à comité de lectures, *Energy Psychology*, et enfin en tant que blogueur scientifique pour le *Huffington Post*, je suis amené à lire tout ou partie des milliers d'études scientifiques qui sortent chaque année. J'ai commencé à voir se dessiner un modèle. Il existe de nombreux liens entre pensée et réalité matérielle et je me suis rendu compte que la science pouvait avoir une explication pour beaucoup d'entre eux.

Je me suis demandé si on n'avait jamais relié tous ces éléments pour constater à quel point les liens étaient forts. Où l'enchaînement était-il le plus évident, et où était le chaînon manquant ?

Je me suis demandé si le concept de la pensée, créatrice de matière, pouvait être considéré comme une hypothèse scientifique plutôt que métaphysique. J'ai alors commencé des investigations et cherché des études traitant de cette question en interrogeant quelques-uns des plus brillants esprits dans ce domaine. Mon enthousiasme allait grandissant en constatant que de nombreuses preuves étaient bien là, éparpillées comme des perles dans le sable. Mais personne ne les avait encore ramassées pour en faire un collier. La plupart de ces recherches sont récentes et certaines sont vraiment étonnantes.

Les premières perles que j'ai collectées étaient les plus faciles à trouver. Les études sur le corps humain existent depuis le temps où les alchimistes du Moyen Âge disséquaient des cadavres. Mais récemment, la technologie a offert de nouveaux éclairages sur le fonctionnement du corps au niveau cellulaire et moléculaire. Le Prix Nobel Eric Kandel a démontré qu'en envoyant des signaux à travers un groupe de neurones, celui-ci augmentait de volume rapidement. Le nombre de connexions peut *doubler en simplement une heure* de stimulations répétées. Notre cerveau se recâble tout seul par les voies de notre activité neuronale en temps réel.

Alors que nos pensées et sensations conscientes sont transmises à notre système nerveux, elles déclenchent l'expression de gènes. Ceux-ci, à leur tour, déclenchent la synthèse des protéines dans nos cellules. Ces échanges cellulaires produisent des champs électriques et magnétiques qui peuvent être mesurés par des dispositifs médicaux sophistiqués tels que les électroencéphalogrammes et les IRM.

L'univers à onze dimensions

La série de perles suivante a été plus complexe à réunir. Le monde de la physique quantique est si étrange qu'il déconcerte notre perception conventionnelle de l'espace-temps. La théorie des cordes pose comme hypothèse que ce que nous percevons comme étant la matière physique est en fait composée de cordes d'énergie. Les molécules dites lourdes sont des cordes d'énergie à mouvement rapide alors que les molécules dites légères sont des cordes d'énergie qui vibrent plus lentement. Plus la science observe la matière, plus cette dernière apparaît

comme étant pure énergie. La théorie des cordes requiert un univers à onze dimensions, contre les quatre utilisées par la science classique. Comment notre cerveau à quatre dimensions peut-il appréhender ces onze dimensions ? Le physicien Niels Bohr a dit : « Si la physique quantique ne vous choque pas profondément, c'est que vous ne l'avez pas encore comprise. »

Puis sont venues les perles qui relient la conscience à l'énergie. L'énergie est imbriquée dans la conscience à la fois au niveau personnel et au niveau cosmique. Selon Albert Einstein, « un être humain fait partie d'un tout que nous appelons "Univers", un élément limité dans le temps et l'espace. Il fait l'expérience de lui-même, de ses pensées et de ses sentiments, comme quelque chose de détaché du reste, et ce détachement est une sorte d'illusion d'optique de sa conscience. » Quand nous commençons à nous « libérer de cette prison », pour citer Einstein, alors nous pouvons élargir notre conscience et « y inclure toutes les créatures vivantes et la nature tout entière. » Notre conscience interagit alors avec l'énergie de l'univers.

La conscience et la pensée non-locale

Le physicien Larry Dossey appelle cette expansion de conscience qui embrasse la nature en son entier la « pensée non-locale ». Alors que nous expérimentons une réalité ordinaire avec notre pensée locale, nous sommes des participants inconscients à la conscience plus large d'une pensée non-locale. Des moments de synchronicité tels que l'épisode de mes clés retrouvées m'évoquent cette pensée non-locale. Dossey fournit des preuves irréfutables de l'existence de cette pensée non-locale et nous encourage à mettre cette notion en pratique dans notre vie de tous les jours.

C'est un choix à faire en conscience. Eugene Wigner, Prix Nobel de physique, nous dit ceci : « L'étude approfondie du monde extérieur nous a menés à la conclusion scientifique que le contenu de la conscience est une réalité ultime. » Bien qu'il y ait de nombreuses définitions de la conscience, celle que je préfère est la plus simple : soyez simplement présent.

La façon dont nous utilisons cette conscience – la façon que nous avons de porter notre attention sur le présent – produit des changements profonds immédiats dans les atomes et molécules de notre corps. La science nous montre aussi que notre conscience affecte la réalité

matérielle autour de nous. Quand notre conscience change, le monde change aussi.

En écrivant ce livre, j'ai commencé à rassembler toutes ces perles, étude après étude. De nouvelles synchronicités sont apparues dans ma vie, similaires à celles des clés perdues. En regardant toutes ces perles mises bout à bout, j'ai constaté que la science pouvait expliquer chaque maillon de la chaîne entre la pensée et la réalité matérielle.

La danse de la création

Je suis enthousiaste à l'idée de partager chacun de ces maillons. Au travers d'histoires, d'analogies, d'expériences, d'études et d'anecdotes, nous allons retracer, suivre chaque élément du processus par lequel la pensée crée le monde matériel autour de nous.

Vous allez découvrir que vous êtes un puissant créateur et que vos pensées peuvent devenir réalité. Vous apprendrez comment utiliser vos pensées intentionnellement tel un outil de créativité, à entretenir des pensées constructives. Vous allez comprendre comment faire en sorte que la réalité matérielle s'aligne sur vos désirs. Vous allez mesurer votre pouvoir d'action et votre capacité à opérer des changements dans votre vie en changeant simplement vos pensées.

Vous allez découvrir chaque étape de la chaîne, de la molécule à l'univers entier, en passant par les cellules, le corps, la famille, la communauté, les différentes espèces et la planète. Nous allons explorer la danse de la création à l'échelle de la conscience non-locale universelle et comprendre comment la pensée locale participe à cette danse.

Cette perspective permet d'ouvrir notre réalité ordinaire à un vaste champ des possibles. En alignant notre esprit local personnel avec la conscience de l'esprit non-local universel, la beauté de la réalité matérielle que nous créons dépasse tout ce que notre esprit local limité aurait pu imaginer.

Mettre ces idées en pratique

À la fin de chaque chapitre, vous trouverez une liste d'exercices permettant d'appliquer les idées présentées au quotidien. Vous y trouverez aussi un lien vers le site (en anglais) présentant des informations complémentaires pour prolonger et développer votre lecture grâce à des vidéos, des documents audio, des études de cas, un aperçu des chapitres suivants.

Pour le présent chapitre, les documents complémentaires comprennent :

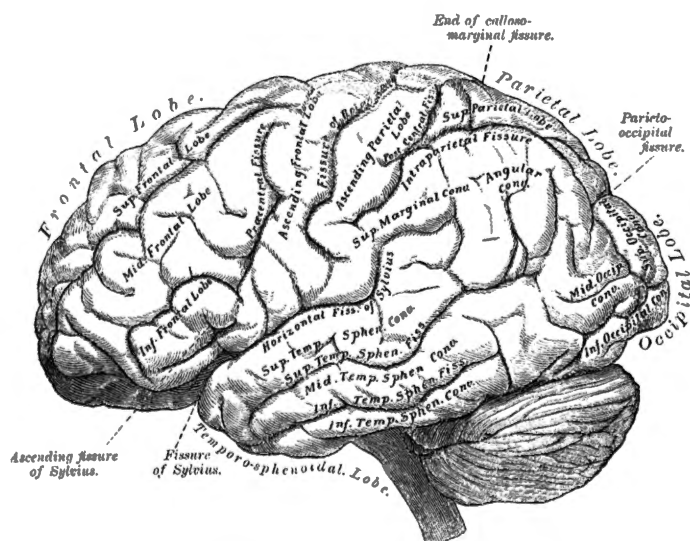
- un entretien avec le docteur Daniel Siegel, auteur de *Mind a Journey to the Heart of Being Human* ;
- un exercice de concentration, *Centering in Your Heart* ;
- quelques études de cas ;
- des références documentaires.

Accès : www.MindToMatter.club/Intro

Chapitre 1

Comment notre cerveau façonne le monde

Madame Hughes était de petite taille, plutôt ronde et le visage rougeaud. Sa chevelure indisciplinée présentait quelques mèches rougeoyantes, telle une éruption solaire échappant à l'emprise de la gravité. Les barrettes avec lesquelles elle tentait de les maîtriser étaient d'une efficacité très inégale. L'expression de son visage oscillait entre la désapprobation et l'ennui ou l'indifférence. Ses étudiants ont tellement souffert dans ses cours de biologie qu'elle a réussi à anéantir toute curiosité ou émerveillement en eux.



Convulsions and fissures of the outer surface of the cerebral hemisphere.

Le cerveau (vue classique)

Je me rappelle encore les schémas représentant le cerveau humain dans les livres de biologie proposés par Madame Hughes. La structure entière était fixe, toute comme celle du foie ou du cœur. Dans les années soixante-dix, la science que Madame Hughes enseignait « savait » que le cerveau se développait jusqu'à environ dix-sept ans. Sa croissance terminée, il restait statique pour la vie, coordonnant scrupuleusement les processus vitaux via son réseau de neurones.

L'esprit : un épiphénomène du cerveau complexe

À l'époque, on avait quelques idées sur ce qu'était l'esprit. L'évolution a développé des cerveaux de plus en plus complexes, allant des simples ganglions des vers nématodes à l'énorme cortex préfrontal qui vient couronner la tête de l'être humain, et finalement l'esprit fit son apparition. Pour les scientifiques de l'époque de Madame Hughes, l'esprit était un « épiphénomène » émanant de la complexité croissante du cerveau. L'Homme était capable d'écrire de la poésie, d'enregistrer l'histoire, de faire de la musique et d'exécuter des calculs grâce à la puissance de l'esprit résidant dans son cerveau, enfermé à l'intérieur de la boîte crânienne.

Comme on le dit dans le livre et film *Le Casse du Siècle*, « Le danger, ce n'est pas ce qu'on ignore, c'est ce que l'on tient pour certain et qui ne l'est pas. » Au même titre, la science de mes manuels, à l'époque de Madame Hughes, affirmait avec certitude que le cerveau était statique, alors qu'il ne l'est pas.

Notre cerveau est en ébullition. Il connaît des cycles d'activité cellulaire intenses et permanents, créant et détruisant des molécules et des cellules, que nous soyons éveillés ou endormis (Stoll et Müller, 1999).

Même la structure des neurones change constamment. Les microtubules sont des supports offrant leur rigidité aux cellules, telles les poutres qui supportent un bâtiment. Les microtubules dans les cellules nerveuses ont une durée de vie de dix minutes entre leur création et leur destruction (Kim et Coulombe, 2010). Voilà à quelle vitesse notre cerveau change.

Dans ce bouillonnement d'activité, certains circuits neuronaux sont privilégiés. Ceux qui se développent sont ceux que l'on utilise



Le microtubule est la structure rigide donnant leur forme aux cellules.

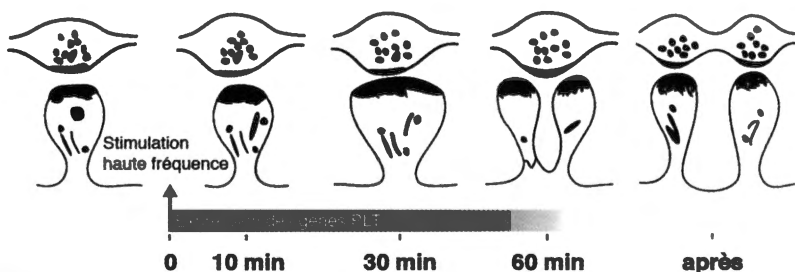
le plus. Donner un signal d'information de façon répétée à un groupe de neurone l'incite à se développer, exactement comme les bras d'un culturiste deviennent plus musclés quand il s'exerce à soulever des poids de plus en plus lourds. Plus les circuits neuronaux sont stimulés, plus ils se développent.

La vitesse de changement d'un neurone

Des études publiées dans les années 1990 ont grandement étonné les neuroscientifiques : même les personnes de 80 ans peuvent rapidement augmenter leurs capacités mentales si elles utilisent fréquemment leurs circuits neuronaux. Le 5 novembre 1998, la prestigieuse revue *Science* titrait : « De nouvelles pistes pour la régénération des neurones cérébraux » (Barinaga, 1998).

La rapidité de ce processus a provoqué un tremblement de terre dans la communauté scientifique. Lorsque les neurones réunis en faisceaux sont stimulés de façon répétée, les connexions synaptiques peuvent doubler en seulement une heure (Kandle, 1998). Si votre maison fonctionnait comme votre corps, vous pourriez remarquer que les lampes que vous allumez augmentent de puissance toutes les heures grâce à un apport électrique supplémentaire offert aux circuits.

Pour fournir la matière première aux lampes que vous allumez le plus, votre maison intelligente tirerait des fils d'une autre source. Votre corps fait la même chose. Cependant, après trois semaines d'inactivité dans un circuit neuronal existant, le corps le désassemble pour réutiliser ces éléments fonctionnels dans d'autres circuits actifs (Kandle, 1998).



Après une heure de stimulation répétée, le nombre de connexions synaptiques dans une voie neuronale double.

Comment augmenter la taille des sites cérébraux les plus utilisés

La plasticité neuronale se déclenche quand on exerce une nouvelle activité physique ou intellectuelle. Si vous prenez un cours de russe, à la fin de la première heure vous avez appris quelques mots. Après une année de pratique, vous aurez construit suffisamment de fuseaux neuronaux pour faire des phrases simples en russe sans effort conscient. Autre choix : le jeu d'échecs représentera un défi pour vous permettre de maintenir votre esprit alerte à un âge avancé. Au début, vous serez « nul », vous aurez du mal à vous rappeler qui se déplace en diagonale, entre le cavalier ou la tour. Puis, après quelques parties, vous bougerez les pièces à bon escient et finalement, vous développerez des stratégies à long terme.



Un enfant absorbé dans une partie d'échecs

Vous pourriez aussi décider de mieux gérer votre argent. En regardant vos plans de retraite, vous constaterez que le gestionnaire sympathique de votre fonds de pension s'est octroyé 2 % de commission par an. Il y a bien quelqu'un qui s'enrichit, mais ce n'est pas vous. Vous estimez que vous pourriez faire mieux tout seul, alors vous prenez un cours en ligne sur l'investissement en Bourse. Au début, même le vocabulaire vous semble incompréhensible. Qu'est-ce qu'une option d'achat couverte ? Un retour sur investissement ? Quelle est la différence entre un retour sur investissement et la rentabilité des capitaux propres ?

Vos premières transactions ne vous rapporteront peut-être rien. Mais après avoir regardé différents graphes et avoir feuilleté les revues consacrées à l'investissement pendant quelques mois, vous gagnerez en confiance et découvrirez que la finance n'a plus de secret pour vous.

Que vous appreniez une langue étrangère, pratiquiez un nouveau passe-temps, évoluiez dans une nouvelle relation, un nouvel emploi, ou encore une pratique de méditation, votre cerveau s'affaire à construire et déconstruire de nouveaux circuits neuronaux. En agissant ainsi, vous densifiez les circuits neuronaux que vous utilisez le plus activement, alors que d'autres, inutilisés, disparaissent : ce processus est appelé élagage.



Patient dans un IRM

Finalement, les parties du cerveau les plus sollicitées gagnent en volume. Grâce à l'IRM, il est possible de les mesurer précisément. Des scientifiques ont observé que des personnes utilisant beaucoup leur mémoire, tels que les chauffeurs de taxi londoniens, habitués à circuler dans le dédale des petites rues, avaient un hippocampe – la partie chargée de la mémoire d'apprentissage – plus dense. Quant à la zone du cerveau qui gère la proprioception, c'est-à-dire la capacité à gérer la position du corps dans l'espace, elle est plus développée chez les danseurs.

Votre esprit prend des décisions en permanence : suivre un cours de russe ou participer à un club d'échecs, par exemple. Ce que l'esprit choisit détermine les circuits cérébraux engagés. Les voies neuronales, stimulées par le choix de l'esprit, se développeront davantage. Vu sous cet angle, il est possible de dire que *l'esprit* crée littéralement le cerveau.

Quand la pleine conscience transforme le cerveau d'un journaliste TV sceptique

Le docteur Graham Phillips est un astrophysicien et journaliste australien. Sceptique sur toutes les approches autour du bien-être, il décide de tester les effets de la méditation (Phillips, 2016). Selon ses propres termes : « Je n'avais jamais pensé que la méditation pourrait avoir un quelconque effet sur moi, mais plus j'entendais les scientifiques en vanter les mérites, et plus j'avais envie d'en tester les effets sur moi. Alors j'ai fait l'expérience pendant deux mois. Pour prendre le sujet au sérieux, il me fallait de vraies preuves que mes capacités cérébrales pouvaient s'améliorer. » Avant de commencer, il a subi une évaluation, à l'université de Monash, par une équipe menée par le professeur Neil Bailey et le docteur en psychologie clinique Richard Chambers. Ils l'ont soumis à une batterie de tests pour évaluer sa mémoire, ses temps de réaction et sa capacité de concentration. Ils lui ont aussi fait passer un IRM pour mesurer le volume de chaque région du cerveau, particulièrement celle de la mémoire, de l'apprentissage, de la capacité de contrôle et de régulation des émotions. Après seulement deux semaines d'entraînement à la méditation de pleine conscience, Phillips se sentait moins stressé et plus à même de gérer les aléas de sa vie professionnelle et personnelle. Il a rapporté qu'il avait remarqué le

stress mais qu'il ne s'était pas laissé submerger. Huit semaines plus tard, il est revenu à Monash pour faire les tests de contrôle : Bailey et Chambers lui ont fait passer les mêmes épreuves. Ils ont constaté une nette amélioration au niveau du comportement, même si l'activité cérébrale était moindre. Ils ont noté que son cerveau travaillait plus efficacement : l'activité neuronale avait diminué mais la performance était meilleure. Ses tests de mémoire s'étaient également améliorés.

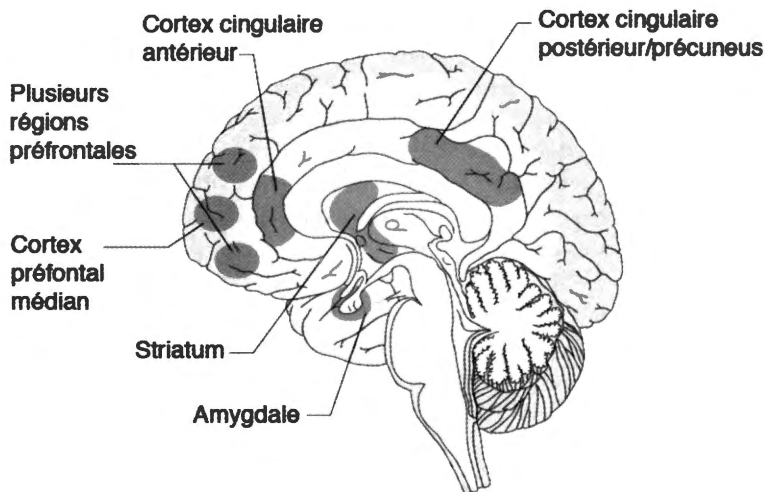
Son temps de réaction à un événement inattendu avait diminué d'un quart de seconde. Phillips en imagina les bénéfices dans le cadre de la circulation urbaine, si un piéton surgissait devant lui dans une rue commerçante.

En particulier, ils s'attardèrent sur l'hippocampe, et, plus précisément, le gyrus denté – a partie de l'hippocampe chargée de la régulation des émotions dans les autres régions du cerveau. Il exerce son contrôle sur le réseau du mode par défaut, la partie du cerveau qui reste active quand aucune tâche précise ne retient son attention. Ils ont constaté que le volume des cellules nerveuses dans le gyrus denté avait augmenté de 22,8 %.

C'est un énorme changement. Une telle reconfiguration est parfois notée chez des sujets jeunes dont le cerveau est encore en développement mais rarement chez un adulte. Ces modifications indiquaient une amélioration conséquente dans la gestion des émotions. Les tests psychologiques montraient que les capacités cognitives de Phillips s'étaient améliorées de manière significative.

Il existe de très nombreuses études attestant que la méditation modifie la structure du cerveau. Des résultats de recherche sur la méditation de pleine conscience ont été publiés dans le prestigieux journal *Nature Review Neuroscience*. Vingt et une études ont été recensées dans lesquelles les participants avaient été placés dans un IRM pour mesurer le volume de chacune des régions de leur cerveau avant et après la méditation, comme pour Graham Phillips.

Ce grand nombre de preuves ayant mis en évidence l'accroissement du volume neuronal dans différentes parties du cerveau laisse supposer que les effets de la méditation pourraient impliquer de nombreux réseaux : contrôle de l'attention (cortex cingulaire antérieur et striatum), régulation des émotions (multiples sites préfrontaux, régions limbiques et striatum), la conscience de soi (insula, cortex préfrontal médian, cortex cingulaire postérieur et précuneus ; Tang, Hölzel et Posner, 2015).



Régions du cerveau sur lesquelles la méditation agit

Les effets bénéfiques de la régulation des émotions

Votre cerveau, tout comme celui de Graham Phillips, se reprogramme constamment. Il ajoute de nouvelles capacités neuronales aux régions que vous sollicitez. Décidez de vivre une nouvelle expérience, la méditation par exemple, et votre cerveau se met à fonctionner différemment. Changez d'idée et l'information va emprunter de nouvelles voies dans le cerveau. Les neurones cérébraux se modifient, s'activent et se désactivent pour s'adapter à la nouvelle configuration. Le cerveau répond à la demande de l'esprit.

Reprenons les éléments essentiels de l'histoire de Graham Phillips. Il y en a cinq :

- La zone du cerveau responsable de la régulation des émotions a augmenté de 22,8 %.
- Le temps de réaction est meilleur ; la mémoire, les capacités cognitives et les comportements s'améliorent également.
- Une moindre énergie est dépensée pour un résultat meilleur.

- Tous ces changements se font en seulement huit semaines.
- Sans drogue, sans chirurgie, sans complément alimentaire ou autre modification du style de vie – juste la pleine conscience.

Imaginez une augmentation de 22,8 % de cellules nerveuses dans votre cerveau pour gérer vos émotions. La *régulation émotionnelle* est peut-être un jargon des neurosciences, mais ces deux mots ont un grand impact sur votre vie quotidienne. Une meilleure régulation émotionnelle signifie que vous n'êtes pas mis en échec par divers problèmes courants :

- les contrariétés au travail ;
- les réflexions désagréables de votre conjoint ;
- les bruits qui vous font sursauter ;
- les comportements problématiques des enfants ;
- les discours des politiciens ;
- les embouteillages ;
- les mauvaises nouvelles aux infos ;
- les dysfonctionnements de votre corps ou son aspect ;
- gagner ou perdre aux jeux ;
- les divergences religieuses ou d'opinions ;
- les variations de la bourse, de l'économie ou le rendement de vos investissements ;
- les gens stressés autour de vous ;
- le surmenage, le manque de temps ;
- le manque d'argent ;
- le comportement des autres automobilistes ;
- le vieillissement et les transformations de votre corps ;
- la foule, les courses et la promiscuité ;
- l'opposition des autres à vos opinions ;
- vos déceptions face à votre vie et sur ce qu'elle devrait être ;
- l'attitude critique de vos parents, leurs protestations ;
- faire la queue ou attendre quelqu'un ;
- la vie enviable des célébrités ;
- les sollicitations ;
- vos biens et ce que vous n'avez pas ;
- les dîners de famille ennuyeux ;
- la promotion que vous souhaitez ;
- et tout ce qui vous ennuie au quotidien.

Imaginez avoir un cerveau qui vous permettrait de maîtriser toutes ces contrariétés sans compromettre votre bien-être. La méditation ne fait pas que changer votre état du moment – à savoir votre ressenti dans l'instant. Elle change en profondeur les aspects de votre personnalité imprimés dans votre cerveau qui gouvernent votre façon de voir la vie. Parmi les caractéristiques favorisées par la méditation, on note une plus grande résilience face à l'adversité, un sentiment de compassion à l'égard des autres, et une bienveillance accrue envers soi-même (Goleman et Davidson, 2017). Elle permet aussi de mieux maîtriser ses émotions au lieu d'en subir les impératifs.

Parmi les classiques, une étude de 1972, appelée l'expérience « Marshmallow » de Stanford, avait pour but de tester la régulation émotionnelle auprès d'enfants en maternelle. On avait placé une guimauve devant chacun puis on les avait laissés seuls, leur promettant qu'ils en recevraient une seconde s'ils pouvaient se retenir de manger la première pendant quinze minutes. Trente ans plus tard, ceux qui avaient pu observer la consigne menaient une vie meilleure à plus d'un titre. Ils obtinrent de meilleurs résultats aux examens d'entrée à l'université. Ils gagnaient plus d'argent et étaient heureux dans leur mariage. Ils avaient un indice de masse corporelle (IMC) plus bas et moins de comportements addictifs (Schlam, Wilson, Shoda, Mishel et Ayduk, 2013).

Les régions du cerveau en charge de la régulation des émotions sont aussi celles qui gèrent la mémoire de travail, d'après ce que révèlent les IRM (Schweizer, Grahn, Hampshire, Mobbs et Dalgleish, 2013). La mémoire de travail implique une attention consciente pour rester concentré sur une activité et choisir l'information appropriée. Si une émotion vous perturbe, cette région du cerveau l'est aussi. Vous risquez alors de prendre de mauvaises décisions. Lorsque vous apprenez à gérer vos émotions, comme le fit Graham Phillips, vous devenez capable de les contrôler, libérant ainsi les circuits de la mémoire pour mener une vie sereine.

Un superpouvoir au quotidien

Voici votre superpouvoir : à chaque seconde, par votre façon de penser, d'utiliser votre *esprit*, vous modifiez votre cerveau. La conscience que vous placez dans votre *esprit* transforme les cellules qui constituent la *matière* de votre cerveau.

Les superhéros de fiction modifient leur corps à volonté. Par exemple, le héros de la série TV *Limitless* : il développe des capacités mentales exceptionnelles en prenant une drogue appelée NZT qui libère totalement le potentiel de son cerveau. Ou encore dans la série *X-Men*, où chacun des personnages a un don unique.

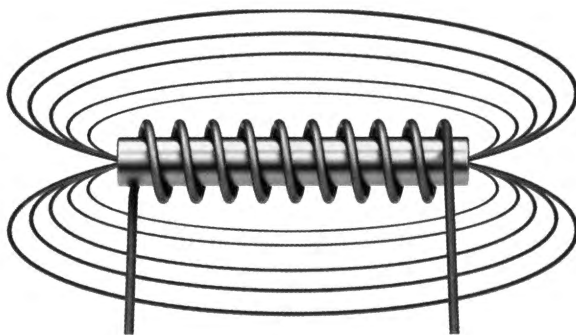
Mais vous aussi, au moment où vous lisez ces lignes, possédez un superpouvoir : celui de changer votre cerveau. En dirigeant votre attention pour chacune de vos pensées, vous envoyez un signal à votre cerveau de créer de nouvelles connexions neuronales. Utilisez ce pouvoir délibérément, au lieu de laisser vos pensées vagabonder, et vous commencerez alors à participer consciemment à la formation de tissus neuronaux. Après quelques semaines seulement, votre cerveau va changer substantiellement. Poursuivez l'exercice pendant des années et vous pourrez construire alors un cerveau qui s'habituerait à déclencher les signaux orientés vers l'amour, la paix et le bonheur.

Ce n'est pas d'un scénario de film que je parle, c'est de votre vie ! Changer, votre cerveau le fait chaque jour. Maintenant, apprenez à diriger le processus délibérément pour améliorer votre vie. Tout comme vous faites une mise à jour du système d'exploitation de votre ordinateur ou de votre téléphone, vous pouvez le faire avec votre cerveau en changeant votre façon de penser. De l'*esprit* à la *matière*.

Les conducteurs électriques génèrent des champs d'énergie

De minuscules courants électriques parcourent les neurones de votre cerveau, tout comme l'électricité parcourt les fils de cuivre et alimente vos appareils domestiques. Autrement dit, dans le cerveau règne une activité électrique intense qui produit un champ d'énergie autour de votre crâne. Quand vous passez un IRM, ou un EEG, les médecins décryptent les champs d'énergie de votre cerveau. Il s'agit de champs magnétiques dans le cas d'un IRM, et de champs électriques pour l'EEG. Électricité et magnétisme sont les deux faces d'une même pièce : l'électromagnétisme.

Il existe de nombreuses autres formes d'énergie avec lesquelles votre cerveau et votre esprit sont en interaction permanente. L'une d'elles est la lumière. Tous les tissus vivants émettent des photons, ou particules de lumière, dont le type et l'intensité émise varient.



Quand un courant électrique traverse un conducteur, il produit un champ magnétique – qu’il s’agisse d’un câble électrique ou d’un neurone.

Même une cellule individuelle émet des photons. Une cellule saine émet de manière continue, alors qu’une cellule en fin de vie émet en rafale, tels les éclats provenant de l’implosion d’une supernova. Lumière, électricité et magnétisme sont les voies de signalisation utilisées en biologie. Le biologiste James Oschman affirme : « L’énergie est la monnaie d’échange pour toutes les transactions qui s’opèrent dans la nature. » (Oschman, 2015)

Les antennes de vos cellules

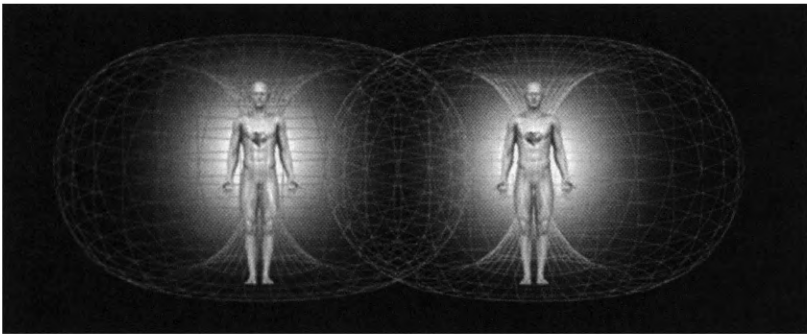
Imaginez deux aimants. Agitez deux fils de fer autour de ces aimants et vous pourrez observer les lignes d’énergie produites par leur champ magnétique. Les fils de cuivre qui alimentent vos appareils domestiques et les neurones qui s’activent dans votre cerveau agissent de la même façon. Ils génèrent des champs d’énergie.

À présent, placez un aimant plus grand juste à côté des deux mêmes fils. Il exercera une influence sur eux, et le champ d’énergie sera modifié. Ajoutez un aimant encore plus grand, et le champ électromagnétique changera à nouveau. Des champs à l’intérieur d’autres champs produisent des structures d’énergie complexes.

Les neurones agissent dans votre cerveau comme ces aimants, ils génèrent des champs électromagnétiques. Ces champs donnent forme à la matière autour d’eux, tout comme les aimants vont entraîner les fils électriques à former des structures symétriques.

À l'extérieur du corps, de plus grands champs, tel le champ gravitationnel de la Terre, se comportent comme de grands aimants. Ils modifient la structure des champs de votre corps, ils agissent sur votre cerveau et vos cellules. Le corps, lui aussi, exerce une légère influence en retour sur ces grands champs : l'influence est mutuelle.

Les champs électromagnétiques qui entourent votre corps peuvent s'étendre jusqu'à environ cinq mètres de distance. Quand vous trouvez dans le périmètre d'une autre personne, vos champs respectifs interagissent. Même en restant silencieux, vos champs s'entremêlent et communiquent ensemble (Frey, 1993).



***Lorsque deux personnes sont proches,
leurs champs électromagnétiques interagissent.***

Pendant des dizaines d'années, les microtubules et leur forme rigide étaient considérés comme de simples éléments structurels de la cellule. Tout comme le squelette fournit au corps une structure rigide à laquelle d'autres structures sont rattachées, les microtubules sont les éléments de soutien de la cellule.

Mais, ces microtubules sont de longs cylindres creux qui résonnent comme un tambour, ou des antennes. Leur structure leur permet de recevoir des signaux provenant de champs d'énergie (Hameroff et Penrose, 1996). On suppose que les signaux envoyés par ces microtubules permettent aux systèmes complexes du corps de se coordonner parmi des milliards de cellules (Oschman, 2015).

Le chaman et le chirurgien cardiaque

Les champs d'énergie de votre corps peuvent interagir avec les champs d'autres personnes à distance. Un certain Richard Geggie, qui souffrait d'une maladie cardiaque, m'a raconté l'histoire suivante alors que je préparais l'écriture de mon livre *The Heart of Healing* (« Le Cœur de la guérison », Smith, 2004) :

« Dans les années quatre-vingt-dix, je vivais à Toronto, au Canada. Fatigué, apathique, j'ai pris rendez-vous avec mon médecin qui m'a fait passer un électrocardiogramme. Plus tard dans la journée, je recevais mes résultats : mon cœur présentait de sérieux risques. Mon médecin m'a dit alors de rester au calme, de ne pas faire d'exercice, de garder à portée de main des pilules de nitroglycérine et de ne jamais sortir seul.

Les trois jours suivants, il m'a fait passer différents examens, tous alarmants : mes artères étaient sévèrement bouchées. Parmi ces examens, j'ai passé un angiogramme, un électrocardiogramme et un test d'effort. Pour ce dernier, les infirmières ne m'ont pas laissé terminer de peur que je ne meure sur-le-champ tellement mes artères étaient bouchées. Mon cas était si grave qu'on m'a programmé immédiatement un pontage cardiaque. La veille de l'intervention, je me suis réveillé en bien meilleure forme. Je me suis rendu à l'hôpital pour y passer un angiogramme. Cet examen implique que l'on m'injecte un colorant dans les artères. Les chirurgiens voulaient connaître la localisation exacte des caillots avant l'opération. On m'a préparé pour l'intervention, ma poitrine a été rasée et les médecins allaient marquer sur ma peau les lieux de l'incision. En regardant le nouvel angiogramme tout juste reçu du labo, le médecin a semblé très perturbé. Il a déclaré alors qu'il perdait son temps. Il n'y avait aucun blocage visible et il a ajouté qu'il aimerait avoir des artères aussi fluides. Il ne comprenait pas pourquoi les examens précédents avaient été aussi alarmants.

J'ai découvert plus tard que mon ami Lorin Smith (un guérisseur indien Pomo), en Californie, en apprenant que j'avais des problèmes cardiaques, avait rassemblé un groupe d'étudiants pour une cérémonie de guérison la veille du second angiogramme. Il avait recouvert un homme avec des feuillages et lui avait dit que son nom était Richard Geggie. Pendant une heure, Lorin a effectué différents rituels, chants et prières avec le groupe. Le jour suivant, j'étais guéri. »

Quand, treize ans plus tard, j'ai pris de ses nouvelles, Geggie était encore en excellente santé. Le phénomène de guérison à distance est bien documenté par des dizaines d'études (Radin, Schlitz et Baur, 2015).

Diriger le flux de la conscience

Il vous est tout à fait possible de diriger votre conscience, comme l'a fait Lorin Smith pour Richard Geggie. La conscience n'est pas simplement là, à disposition. Elle peut être contrôlée et orientée dans une direction souhaitée. Quand vous dirigez votre conscience, vous valorisez la puissance de votre esprit, vous activez la splendide machinerie de votre cerveau et influencez l'environnement autour de vous (Chiesa Calati et Serretti, 2011).

Il s'agit de le faire de façon aussi délibérée que si vous cultiviez un potager. Quand votre esprit a pris une décision, votre conscience prend le relais pour diriger le projet. Votre cerveau envoie un signal au corps de conduire la voiture pour aller à la jardinerie acheter les semences, les engrais et les outils. Vous plantez les graines, arrosez, prenez soin du jardin et quelques mois plus tard, vous récoltez. Votre récolte a commencé en conscience et s'est concrétisée dans la réalité matérielle par un repas concocté avec les légumes de votre jardin. Voici une pensée qui a produit quelque chose.

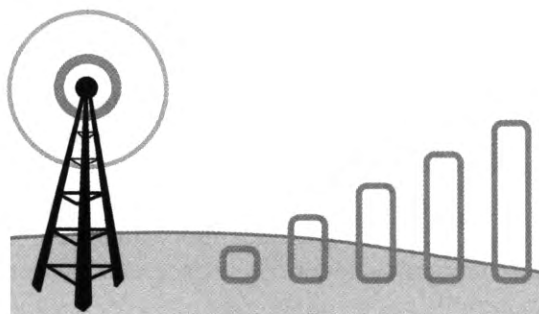
Regardez autour de vous à présent. Les couleurs de ce tapis ont été choisies grâce à une pensée qui a vu le jour dans l'esprit de quelqu'un. Cette personne a spécialement sélectionné les nuances, les textures, pour aboutir à ce produit fini. Quelqu'un a décidé des dimensions de votre téléphone, de votre ordinateur. Chacune des parties de votre maison résulte d'une pensée qui a pris naissance dans la conscience du constructeur. On utilise au quotidien des champs invisibles tels que les réseaux téléphoniques, le bluetooth ou encore le wi-fi. Les réseaux sans fil utilisent un routeur pour envoyer un signal au monde extérieur. S'il y a un appareil récepteur, tel que votre smartphone ou votre ordinateur portable, l'information est transmise. Le champ d'énergie créé par le routeur rend la communication possible entre votre ordinateur portable et chaque appareil accessible au routeur.

Bien que ces champs soient invisibles, ils sont des conducteurs de l'information très efficaces. Même l'électricité peut être transférée sans fil d'un appareil vers un autre.

Vous aussi interagissez avec votre environnement de façon invisible, grâce aux champs d'énergie dans lesquels vous êtes immergé. Votre conscience envoie des signaux aux champs qui

vous entourent par l'intermédiaire de votre cerveau, de votre esprit et de vos cellules (Oschman, 2015).

On cite souvent cette remarque du génial inventeur Nikola Tesla :
« Si vous voulez découvrir les secrets de l'univers, pensez en termes d'énergie, de fréquence et de vibration. »



Nous utilisons des champs d'énergie invisibles tels que les réseaux cellulaires pour transmettre de l'information chaque jour.

Quand vous formulez une idée en conscience, vous envoyez des signaux dans le champ universel. Pour ce faire, la transmission a besoin d'un support matériel (hardware), le cerveau, ainsi que d'un logiciel (software), l'esprit. Les signaux acheminés par les voies neuronales créent des champs d'énergie, et ces champs se modifient selon le contenu de la conscience. Les effets de ces champs, qu'ils soient proches ou distants, permettent la guérison.

Ces souris qui guérissent du cancer

Mon ami et confrère le docteur Bill Bengston est professeur de sociologie au St. Joseph College, New York. Avec différentes équipes de chercheurs, il a mené plusieurs expériences intéressantes qui attestent le potentiel de guérison des champs d'énergie (Bengston, 2010).

Bill était sceptique au départ. Quand il a obtenu son diplôme en sociologie, en 1971, il n'accordait aucune attention à ceux qui prétendaient avoir des pouvoirs paranormaux. Mais il était un sceptique

ouvert d'esprit et quand il a rencontré le guérisseur Bennett Mayrick, il a voulu le mettre à l'épreuve. Ben lui a alors annoncé que sa voiture avait un problème. Bill fut déçu de cette réplique puisqu'il avait fait le contrôle technique de sa voiture la veille et il était sûr qu'il n'y avait aucun problème. Le scepticisme de Bill resta intact pour une partie du trajet – jusqu'à ce que le pot d'échappement de sa voiture s'écrase au sol.

Bill a appris à bien connaître Ben au cours des années suivantes et il a finalement eu les moyens techniques de mesurer scientifiquement ses dons. Bill avait rejoint l'université de la ville de New York et un de ses confrères, Dave Krinsley, lui a proposé de faire une expérience objective pour mesurer si l'énergie humaine avait un pouvoir de guérison (Bengston et Krinsley, 2000).

Le plan était simple : injecter à des souris des cellules de tumeur mammaire (adénocarcinome), procédure utilisée dans beaucoup d'autres études. Dans les études sur le cancer, les tumeurs sont administrées à des souris, puis les chercheurs testent différentes molécules chimiques pour voir si celles-ci influencent le développement de la maladie. Les souris ne survivent jamais plus de vingt-sept jours. Après l'injection, les tumeurs cancéreuses se développent rapidement et les souris meurent entre quatorze et vingt-sept jours plus tard (Lerner et Dzelzkalns, 1966).

L'étude de Krinsley s'est déroulée en double aveugle. Un groupe témoin a été isolé dans un immeuble différent afin d'éliminer toute possibilité d'effet guérisseur dû à la proximité des souris traitées.

Malheureusement, de nombreux contretemps pour acheminer les souris au laboratoire ont retardé l'expérimentation et Ben, ayant d'autres priorités, s'en est désintéressé. Mais Dave a insisté pour que Bill assure les séances de guérison à la place de Ben.

Finalement, les souris sont arrivées et ont été soumises au protocole (injection de cellules tumorales). Chaque jour, Bill devait tenir la cage des souris dans ses mains pendant une heure. L'hypothèse étant que si l'énergie de guérison était réelle, les souris ne développeraient pas de tumeurs comme c'était prévu. Une semaine plus tard, deux souris ont présenté des tumeurs visibles. Bill a été très déçu. Et quand enfin la totalité des cinq souris ont manifesté des tumeurs, Bill a demandé à Dave de venir mettre fin à leur calvaire : l'expérience était un échec.

Mais Dave a constaté que ces souris paraissaient bien actives en dépit de leurs tumeurs. Elles couraient partout dans la cage, pleines d'énergie, se comportant comme si elles étaient en pleine santé. Il a dit à Bill que les souris du groupe témoin, en revanche, n'allaient pas bien du tout. Deux d'entre elles étaient déjà mortes.

Sa réponse : « Peut-être que le traitement ralentit le cancer sans toutefois l'empêcher. Jamais il n'a été constaté qu'une souris vive plus de vingt-sept jours. Si l'une vit vingt-huit jours, nous aurons un nouveau record mondial. Les expériences ne se déroulent jamais comme prévu, c'est pourquoi on les appelle des expériences ! »

Vers le dix-septième jour, à la surprise générale, les tumeurs des souris de Bill ont commencé à changer. Elles se sont transformées en ulcères, formant des croûtes sur la peau à la place des poils. Le vingt-huitième jour, Bill a annoncé aux souris qu'elles entraient dans l'histoire. Progressivement, les ulcères ont disparu et leur fourrure a repoussé.



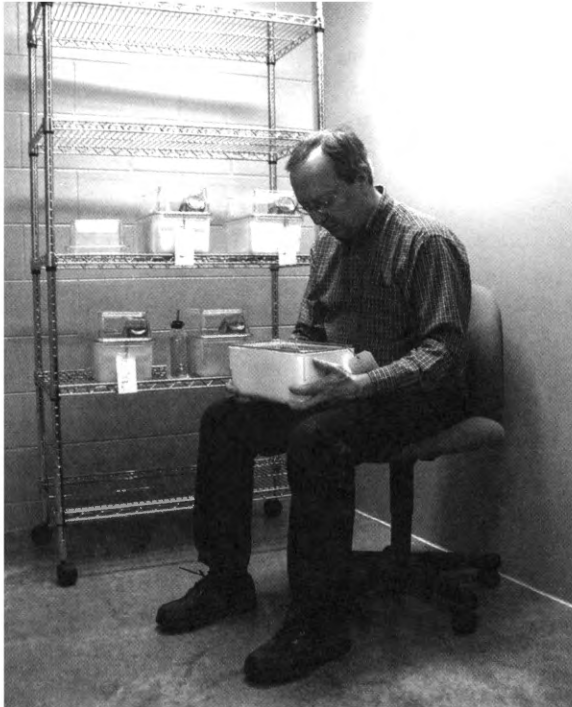
Souris atteinte de tumeur

Une semaine plus tard, les souris de Bill ont été examinées par un biologiste qui rapporta la nouvelle à Dave : « Plus de cancer chez ces souris. »

Le scepticisme n'est pas un obstacle pour être un guérisseur

L'expérience a été répétée plusieurs fois par différents chercheurs qui ont élargi le protocole de façon intéressante. On a constaté que plus le nombre de souris était important et plus l'effet guérisseur était fort. Quand l'effet était particulièrement fort, on a même noté des améliorations chez les souris du groupe de contrôle situé dans un bâtiment différent et certaines ne mouraient pas (Bengston, 2007).

Dans certaines études, Bill a formé des étudiants à pratiquer la guérison, choisissant des gens qui, tout comme lui, étaient sceptiques. Il a même écarté ceux qui étaient convaincus d'un résultat positif.



Bill ou ses étudiants devaient tenir la cage des souris tous les jours.

Cette sélection n'a eu aucune influence : les souris ont guéri, qu'elles soient traitées par Bill ou par les étudiants sceptiques. Non seulement elles ont guéri, mais elles ont aussi développé une immunité vis-à-vis de l'adénocarcinome. En effet, on leur a administré à nouveau des cellules tumorales sans qu'elles développent la maladie une deuxième fois. Bill a essayé aussi de traiter l'eau qu'on a ensuite donnée aux souris et l'expérience a été tout aussi efficace que celles des séances de guérison. Bill a demandé aux étudiants de prendre des notes sur leur expérience personnelle. La lecture de ces notes a révélé qu'au début, bon nombre d'entre eux ne croyaient pas qu'ils participaient à une expérience de guérison. Ils pensaient que c'étaient eux et non les souris qui étaient les sujets de l'étude. Ils croyaient qu'ils étaient de simples cobayes, et que l'on testait secrètement leur crédulité.

Il s'agit ici de l'effet nocebo, le contraire de l'effet placebo. Dans le cas du placebo, c'est la croyance positive de la personne traitée qui produit un effet curatif. Dans le cas du nocebo, une personne peut se rendre malade par ses appréhensions. Celui qui est persuadé de ne pouvoir guérir introduit un effet nocebo comme ces étudiants dans leur étude.

Les souris, elles, n'avaient aucune opinion, et c'est bien pourquoi les chercheurs utilisent les animaux afin d'écarter l'effet placebo. Les étudiants sceptiques de Bill ne croyaient pas à la guérison. Leurs croyances ne pouvaient donc pas influencer le processus de guérison.

L'explication la plus probable pour justifier la guérison est celle des champs d'énergie. De nombreux étudiants, ainsi que Bill, ont décrit une sensation de chaleur alors que le processus de guérison se déclenchait. De même, ils ont noté que cette sensation s'arrêtait quand la séance était terminée. Ils avaient appris à discerner ce qu'était le flux d'énergie de guérison traversant leurs mains.

Des variantes de l'expérience ont permis de constater que la distance n'était pas un obstacle : que les souris soient proches ou éloignées du guérisseur ne changeait rien. L'énergie de guérison ne semble pas tributaire de la notion d'espace-temps (Oschman, 2015). L'intention à distance peut être aussi efficace que celle du guérisseur dans la salle (Schmidt, Schneider, Utts et Walach, 2004).

Dans son livre *La Science de l'intention*, la journaliste médicale Lynne McTaggart résume six études prouvant, grâce à des IRM et

des EEG, que des guérisseurs ont été capables d'affecter les ondes cérébrales d'autres personnes à distance. Elle conclut que « le cerveau du receveur réagit comme s'il, ou elle, voyait la même image au même moment » (McTaggart, 2007).

Bill Bengston constata lui aussi qu'il était capable de changer l'EEG d'un individu à distance. Après les expériences avec les souris, Bill a commencé à offrir des guérisons énergétiques à des êtres humains et il a constaté que les tumeurs, qu'elles soient cancéreuses ou bénignes, disparaissaient souvent.

Son docteur lui dit : « Ça n'a pas de sens. »

Bill Bengston a rencontré de nombreux cas de patients ayant des tumeurs. Voici l'histoire d'une patiente qui a déconcerté ses médecins par les changements qu'ils ont constatés après une guérison énergétique.

« On avait diagnostiqué à Janis une torsion ovarienne (trompes de Fallope torsadées) et la présence de kystes, provoquant la mort du tissu ovarien. Une opération avec pour conséquence un risque de stérilité fut programmée. Je l'ai traitée plusieurs fois... et quand Janis s'est rendue à son rendez-vous préopératoire, son médecin a été abasourdi : "Il n'y plus de tumeur !" »

« Il a consulté un spécialiste qui a été tout autant interpellé. En regardant les clichés, il a déclaré : "Vous aviez des tumeurs sur celui-ci et elles n'y sont plus sur le suivant. Vous aviez une torsion des trompes sur ce cliché, et là elle n'y est plus. Cela n'a aucun sens." Les médecins annulèrent l'opération » (Bengston, 2010).

Est-il possible d'apprendre à guérir ?

Comme les étudiants sceptiques de Bill en ont fait l'expérience, le pouvoir de guérir peut s'apprendre. Mes amis Donna Eden et David Feinstein ont développé le plus grand programme de médecine énergétique : Eden Energy Medicine. Ils ont plus de mille diplômés. Des centaines de récits confirment la guérison énergétique pour les humains comme pour les souris (Eden et Feinstein, 2008). Dans les années 1980, je pensais que guérir était un don que seuls quelques individus possédaient. Au fil du temps, de nombreuses personnes ont démontré des pouvoirs de guérison vérifiables.



Séance de guérison

Dans *Soul Medicine*, un livre que j'ai coécrit avec le docteur Norm Shealy, fondateur de l'Association américaine de médecine holistique, nous évoquons plusieurs de ces personnes (Shealy et Church, 2008). Nos critères pour valider un soin de guérison étaient les suivants : un premier diagnostic posé par un médecin attestant de la maladie et un second, après les soins, attestant de la disparition de la maladie. En étudiant ces praticiens, il m'est apparu d'abord que ce pouvoir de guérison était un don. Bill, David, Donna et beaucoup d'autres m'ont prouvé le contraire.

Les programmes de médecine énergétique tels que ceux proposés par Bill et Donna démontrent qu'être guérisseur est un talent qui s'apprend. Parmi les cas rapportés et décrits par leurs étudiants, il y a des patients souffrant de pathologies lourdes telles qu'un cancer, des maladies cardiaques et auto-immunes qui ont été guéris.

J'ai créé un institut national à but non lucratif du nom de National Institut for Integrative Healthcare (niih.org). Sur notre site, nous mettons à disposition une liste des études de guérison énergétique publiées dans les revues scientifiques à comité de lecture. Pour figurer sur cette liste, les études rapportées doivent répondre aux critères suivants :

- Elles évaluent l'utilisation des mains pour la guérison ou des interventions dans le champ énergétique du corps.

- Elles utilisent des exercices énergétiques ou des techniques pour rééquilibrer les systèmes énergétiques du corps.
- Les explications fournies quant aux effets du traitement se basent sur les modifications des champs énergétiques du corps.

La liste exclut d'autres méthodes comme l'acupuncture ou L'EFT (*Emotional Freedom Techniques*) parce que celles-ci ont leurs propres bases de données en ligne. Néanmoins, cette liste compte plus de six cents études. Et si vous ajoutez l'EFT, l'acupuncture et d'autres techniques énergétiques, il y a plus de mille études montrant que la guérison énergétique est efficace pour un large éventail de symptômes comme ceux indiqués ci-dessous :

Addiction à la cigarette	Fibromyalgie
Addictions aux drogues	Hypertension
Alzheimer	Insomnie
Anxiété	Lésions cutanées
Arthrite	Mal des transports
Asthme	Maladie pulmonaire
Attaques cérébrales	Maladies cardiovasculaires
Autisme	Maux de tête
Brûlures	Migraines
Burnout	Obésité
Cancer	Pertes de mémoire
Cancer de la prostate	SIDA
Cortisol élevé	Stress post-traumatique
Démence	Syndrome de l'intestin irritable
Dépression	Syndrome du canal carpien
Diabète	Trouble du comportement chez l'enfant
Douleurs	Troubles cognitifs
Douleurs lombaires	Troubles de l'humeur
Dysfonction thyroïdienne	Troubles du cycle menstruel
Excès divers	

***Symptômes sur lesquels l'énergie de guérison
a prouvé son efficacité***

Cet ensemble de preuves incontestables démontre que la conscience – dirigée par l'intention, à travers les champs d'énergie – peut amener des transformations radicales dans la matière. « Le crâne et la peau

ne sont pas des barrières qui limitent le passage de l'énergie et de l'information » nous dit Dan Siegel, psychiatre à l'UCLA (université de Californie), dans son livre *Mind* (Siegel, 2017).

Si la guérison peut se produire pour les petits – la souris – comme pour les grands – *l'Homo sapiens* – et peut se faire à distance, quelle ampleur cet effet peut-il atteindre ?

Il peut être très significatif ! Des sociétés entières ont été transformées par la pensée d'une seule personne. À toutes les époques, il y a des gens qui se sont demandé « Pourquoi ? » ou « Faut-il vraiment qu'il en soit ainsi ? » ou encore « Est-ce qu'on peut faire autrement ? » Même si une condition sociale est restée inchangée pendant des siècles, l'esprit d'un seul homme est parfois capable de transformer le tissu d'une société entière.

L'esprit est capable de transformer la matière de l'infiniment petit – atome, molécule. Il peut transformer la matière au niveau des cellules, des organes et des corps entiers. Allons plus loin encore : il peut changer un groupe social et même un pays entier. Il y a de nombreux exemples historiques de personnes qui ont d'abord changé leur propre façon de penser, et qui ensuite, ont eu un impact sur le monde. Nous évoquerons plusieurs exemples de ces transformations individuelles associées à des changements sociaux de grande ampleur.

Comment un changement de mentalité dissipa une maladie infectieuse

Le docteur Sara Josephine Baker fut la première femme à obtenir un doctorat en santé publique à l'université de New York. En 1908, elle fut nommée à la tête du nouveau service d'hygiène de l'enfance de la ville.

Elle avait compris le lien entre pauvreté et maladie et n'avait qu'un seul désir : éliminer la souffrance humaine. Elle a introduit de nombreuses réformes dans la ville de New York (Baker, 1925).

Baker a instauré un programme appelé la *Little Mothers' League* (Ligue des petites mamans) pour former des petites filles de douze ans et plus aux soins de base de la petite enfance. À une période où chacun des parents travaillait à l'extérieur, cette mesure a permis d'améliorer la santé des jeunes enfants.

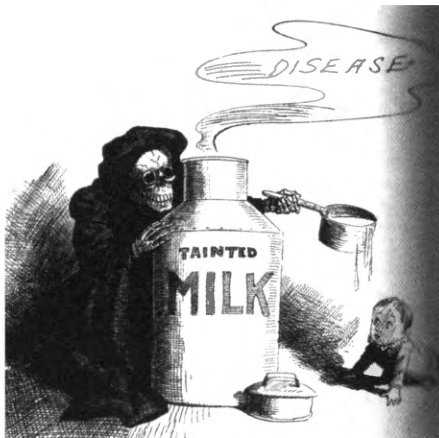


Sara Josephine Baker

Baker a standardisé le dosage de l'instillation de gouttes de nitrate d'argent dans les yeux des nouveau-nés pour éviter la syphilis. Avant son initiative, il n'existait pas de norme, si bien que certains bébés recevaient de telles quantités de nitrate d'argent qu'ils devenaient aveugles.

Elle a normalisé également la quantité de lait donné aux plus jeunes. À cette époque, on l'allongeait avec de l'eau, et pour qu'il garde son apparence, on ajoutait soit de la farine, soit de l'amidon, ou encore de la craie.

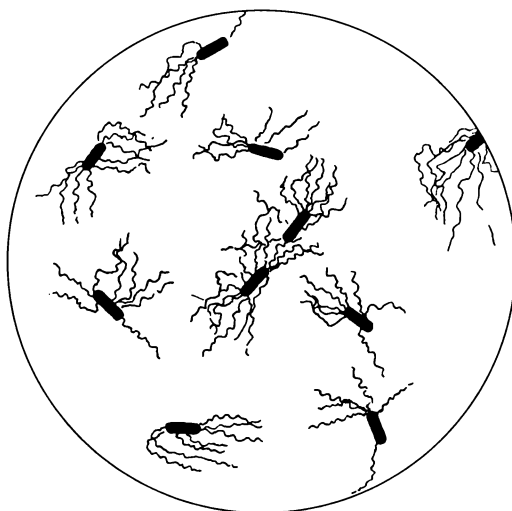
Où se cache le danger mortel au quotidien



Dessin humoristique illustrant les risques du lait contaminé pour la santé

Au moment de la Première Guerre mondiale, Baker a publié un éditorial dans le *New York Times* dans lequel elle mentionna que le taux de mortalité chez les enfants dans la ville de New York était plus élevé que celui des soldats au front (King, 1993).

Baker était engagée à limiter la propagation de la fièvre typhoïde, une des causes majeures de mortalité chez l'enfant et chez l'adulte. Cette maladie avait emporté son père, et ce facteur avait déterminé son choix professionnel. Avec son collègue George Soper, elle a commencé à cartographier les endroits dans la ville où l'épidémie faisait rage. À une époque où la théorie de la contamination par un germe n'était pas encore pleinement acceptée, son équipe a identifié des individus à l'épicentre de chaque flambée de la maladie.



Bacille de la typhoïde

Mary et la typhoïde

Parmi ces personnes figurait Mary Mallon, une immigrée venant du comté de Tyrone, en Irlande. Mary officiait en tant que cuisinière dans différentes familles aisées. Sara Josephine Baker et George Soper découvrirent que partout où Mary travaillait, des cas de maladie se développaient. En fait, elle transmettait le bacille de la typhoïde à ceux qui mangeaient la nourriture qu'elle avait préparée.

On a alors soumis Mary à des tests biologiques, et d'énormes quantités du bacille furent retrouvées dans son sang. Elle n'avait cependant aucun symptôme et ne voulait pas croire qu'elle était malade. Bien qu'on lui fit promettre de changer son activité, elle ne tarda pas à la reprendre. Sara Josephine Baker la poursuivit à nouveau et cette fois, des policiers l'accompagnaient pour interpellier Mary chez la famille où elle travaillait. Mary s'enfuit alors par une porte à l'arrière et échappa à la police. Mais Josephine, plus déterminée que les hommes en uniforme, la poursuivit jusque dans le hangar des voisins. Mary était tapie dans un coin. Josephine l'avait immobilisée en attendant l'arrivée de la police. Mary Typhoïde a ainsi pu être mise hors d'état de nuire pour de bon.



Mary Typhoïde

Les réformes de Sara Josephine Baker furent vivement contestées par le milieu médical. Lorsque sa campagne contre la typhoïde commença à avoir un certain succès, un groupe de pédiatres adressa une pétition

au maire de la ville pour supprimer son bureau. Ils protestaient contre la baisse du nombre d'enfants malades dans leurs cabinets.

Plusieurs audiences furent tenues au Congrès pour mettre un terme à son action. Elle fut moquée en tant que femme et des critiques déclarèrent que ses efforts allaient nuire à l'attrait de la profession médicale pour les étudiants les plus prometteurs. Néanmoins, elle résista, et finalement l'emporta. Quand elle prit sa retraite, le taux de mortalité infantile de New York était le plus faible des États-Unis.

Les réformes de Baker se généralisèrent rapidement. Ses mesures furent adoptées par trente-cinq autres États et en 1912, elles devinrent une base de référence pour le bureau national de la santé des enfants aux États-Unis. En quelques années, les terribles maladies – variole, typhoïde et choléra – furent éradiquées. Voilà ce que le pouvoir d'un changement de mentalité peut générer à grande échelle. L'anthropologue Margaret Mead a d'ailleurs remarqué très justement : « N'allez pas croire qu'il est illusoire, pour un petit groupe de citoyens engagés, de prétendre à vraiment changer le monde. En fait, c'est toujours ainsi que le changement arrive. »

« On ne résiste pas à l'invasion des idées »

Lorsque votre esprit change, vous envoyez de nouveaux signaux à vos neurones, modifiez les champs d'énergie qui vous entourent et interagissent avec ceux d'autres personnes. Vous n'imaginez pas à quel point cet effet peut se propager loin.

En témoigne, par exemple, l'abolition de l'esclavage : en cinquante ans, l'esclavage, qui avait été une institution depuis l'aube des temps, fut aboli partout dans le monde. Le droit de vote des femmes et les droits civiques suivirent la même évolution.

Les grands bouleversements sociaux naissent dans la conscience de quelques personnes seulement, ils se déploient lentement au début, puis se propagent de plus en plus vite. Victor Hugo a dit : « On résiste à l'invasion des armées, on ne résiste pas à l'invasion des idées » ou cette périphrase plus populaire : « Il n'y a rien de plus puissant qu'une idée lorsque son temps est venu. »

Ainsi, une idée ayant vu le jour dans l'esprit d'une seule personne peut faire le tour du monde. Quelles sont les idées qui animent votre conscience au quotidien ?



Affiche pour le droit de vote des femmes

Créer vient de l'intérieur

Dans ma première activité d'éditeur, j'ai rencontré de nombreux auteurs à succès. Un jour, je me suis demandé : « Mais qu'ont-ils en commun ? » Cette réflexion donna une nouvelle orientation à ma vie. La principale caractéristique que ces auteurs partagent est la focalisation sur la création. Ils sont plus intéressés à produire de l'information qu'à la consommer. Ils vont puiser les mots, les images à l'intérieur d'eux-mêmes et non à l'extérieur. Ils lisent et regardent des vidéos tout comme nous. Mais ils passent plus de temps à émettre de l'information à partir de leur conscience plutôt qu'à en absorber. Entre la lecture (ce qu'ils absorbent) et l'écriture (ce qu'ils produisent), ils préfèrent l'écriture.

La plupart des gens sont passifs. Ils absorbent l'information, écoutent la radio, regardent films et divertissements à la télévision et lisent un livre de façon occasionnelle. Ils sont constamment influencés par les informations qu'ils consomment. Le flux s'inverse pour l'écrivain. Il se concentre sur l'information qu'il produit et non sur celle qu'il consomme. Il est actif et non passif.

Delilah et le champ d'information

J'ai le souvenir d'un pique-nique avec un groupe d'amis, il y a quelques années. Parmi les convives se trouvait Delilah, avec laquelle j'avais eu de chaleureux échanges plusieurs années auparavant : la cinquantaine, jolie, intelligente, en pleine forme, financièrement à l'aise, elle n'avait nul besoin de travailler mais appréciait la possibilité de mener une carrière de pianiste classique.

Par une belle journée de printemps, nous étions assis sur l'herbe dans un parc après une séance matinale de danse libre. À un moment, Delilah exprima sa détresse à propos de l'état du monde. Pour elle, il y avait de quoi perdre l'espoir : les guerres dans plusieurs régions du globe, les réfugiés, les désastres naturels, la pollution, les nappes phréatiques, les extinctions de masse, l'élévation du niveau de la mer, la piètre qualité des gouvernants, la déforestation.

À l'écouter, je me fis une idée bien précise de ce qu'était le flux d'informations dans la vie de Delilah. Quand elle conduisait, elle écoutait les informations à la radio, le matin elle lisait les journaux et le soir, elle regardait les informations à la télévision. Elle s'imprégnait de toutes ces informations venant de l'extérieur et qui ne la rendaient pas heureuse.

Je remarquai combien elle semblait avoir vieilli depuis notre dernier échange et combien son énergie semblait pesante en décrivant tous ces problèmes qui perturbaient son esprit. Bien qu'elle fût en bonne santé et sans souci financier, son esprit était tourmenté. Elle branchait sa conscience sur ce qu'il y avait de plus sombre, tel un aspirateur pompant les déchets. Occuper son esprit avec de tels problèmes équivalait à le remplir de déchets.

Son attention plongeait dans les champs d'énergie des mauvaises nouvelles. Ainsi conditionné par sa conscience, son cerveau s'activait à développer les circuits neuronaux du stress. Son esprit guidait son cerveau à renforcer ces voies de signalisation neuronales en particulier, les élargissant et les rendant plus efficaces pour accomplir leur signalisation naturelle. Plus cette capacité grandissait et plus son esprit devenait attentif aux mauvaises nouvelles.

Delilah était convaincue que toutes ces situations dramatiques dont elle entendait parler étaient là, juste à côté d'elle. Elle prétendait, en les

justifiant, que ces éléments d'actualité étaient bien vrais. La vérité est qu'elle se créait une réalité stressante par la façon dont elle dirigeait son attention. Le fait de se focaliser ainsi sur les catastrophes déclenchait la création de nouveaux neurones dans ces circuits, qui accentuaient les champs d'énergie, lesquels à leur tour la sensibilisaient davantage à des signaux similaires. Son stress était dû autant à sa création subjective qu'à celle de la réalité du monde.

La plasticité neuronale autodirigée

Quand vous vous laissez happer par le flux d'informations venant de l'extérieur, votre conscience est prise en otage par la conscience de ceux qui produisent l'information. Quand votre espace mental est tout entier occupé par des contenus accablants, il est difficile de maintenir un état de bien-être. Si vous permettez aux autres de nourrir votre conscience, vous êtes à la merci de la leur.

Mon épouse Christine absorbe elle aussi constamment de l'information, cependant elle choisit des sujets qui l'inspirent. Par exemple, pour les longs trajets vers son travail, elle écoute ses chroniqueurs préférés, lit des ouvrages stimulants et regarde des documentaires sur la nature à la télévision. Elle échange avec sa famille et ses amis des e-mails positifs et inspirants. Elle baigne dans un environnement d'informations stimulantes et ses choix de contenus passionnants lui donnent une présence enveloppante de joie et de sagesse.

C'est dans cet état d'esprit qu'elle peut ainsi donner libre cours à sa créativité. Elle vous parlera du nouveau projet artistique qu'elle est en train de monter ou encore d'un nouveau sujet passionnant qu'elle vient de découvrir. Voilà ce qui habite son esprit.

Les pensées, les croyances, les idées qui occupent votre conscience exercent une puissante influence sur le monde à l'extérieur de votre cerveau. Votre pouvoir de création est permanent et vous pouvez utiliser cette puissance pour générer un environnement émotionnel protecteur. Vous pouvez également utiliser cette capacité créatrice pour réaliser des projets concrets. Il existe tellement d'exemples de ces transformations qui ont ainsi vu le jour dans l'esprit d'une seule personne, telle Sara Josephine Baker, et qui ont essaimé au point de changer le monde.

Un lancement dans l'espace

Dans le domaine des technologies, la vision personnelle d'Elon Musk a transformé le monde industriel ces dernières années.

Elon Musk est le célèbre fondateur de plusieurs sociétés prospères, dont Tesla et Solar City. Il a vendu son premier produit à l'âge de douze ans. Il s'agissait d'un jeu vidéo appelé *Blastar* dont il avait écrit le code lui-même.

Après avoir postulé sans succès chez Netscape et abandonné ses études à l'université de Stanford, il a créé une société, Zip2, que Compaq rachètera plus tard pour 307 millions de dollars. Il cofonda alors PayPal qu'il revendit ensuite à eBay.

Alors que ses affaires prospéraient, il traversa une période difficile sur le plan personnel. En vacances en Afrique du Sud, sa terre natale, il contracta une malaria cérébrale, maladie mortelle dans 20 % des cas. Il perdit 20 kilos et fit une EMI (expérience de mort imminente). Deux ans plus tard, son premier fils alors âgé de dix semaines perdit la vie.

Musk fonda sa troisième société SpaceX en 2002, avec pour objectif ambitieux de proposer des vols commerciaux dans l'espace.



Lancement de SpaceX

Le lancement de la première fusée SpaceX en 2006, partit en fumée et avec elle, les millions de dollars investis dans l'aventure. Sans se laisser décourager, il écrivit « SpaceX, contre vents et marées, ira jusqu'au bout. Nous allons tout faire pour réussir » (Malik, 2006).

L'année suivante, la société lança une deuxième fusée, les moteurs s'arrêtèrent prématurément avant d'atteindre l'orbite, laissant SpaceX sur deux échecs, et un fondateur presque ruiné.

Le troisième lancement eut lieu en 2008 ; les deux étages de la fusée, après s'être séparés, entrèrent en collision, son chargement – incluant sa première cargaison pour la NASA, ainsi que les cendres du héros de *Star Trek* James « Scotty » Doohan – termina dans l'océan.

Musk se retrouva sans argent et proche de la faillite. Il fut sauvé par un investissement de dernière minute du milliardaire excentrique Peter Thiel.

Aujourd'hui, les sociétés de Musk – Tesla, SpaceX et SolarCity – connaissent un énorme succès. Il fallut de la persévérance pour surmonter les nombreux contretemps. L'état d'esprit de Musk est inlassablement positif quel que soit le défi. Son attitude mentale est sans doute la source de ses changements d'approche des réalités matérielles.

Quel monde allez-vous construire avec votre cerveau ?

Qu'avez-vous en tête, et quel univers matériel pourriez-vous créer ? Vous avez ce magnifique cerveau et cet esprit capable de créer richesse, joie, santé, bien-être dans votre vie et celle de votre entourage. Votre conscience est puissante, beaucoup plus que vous ne l'imaginez.

La plupart d'entre nous ne font appel qu'à une infime partie de nos capacités, oubliant que nos pensées créent la réalité. Ce livre va vous permettre d'exploiter votre superpouvoir consciemment pour vous offrir une vie merveilleuse – à vous et ceux qui vous entourent. Inconsciemment, vos pensées actuelles créent déjà votre réalité quotidienne. À présent, le moment est venu de le faire systématiquement et délibérément. Dans les pages qui suivent, vous rencontrerez d'autres Sara Josephine Baker, Elon Musk, Lorin Smith et Bill Bengston, qui ont matérialisé leurs pensées. Le flux informationnel de leur créativité rejoint le champ universel, et leur conscience conditionne l'espace qui les entoure pour qu'elle se manifeste dans la réalité matérielle.

Le concept que la pensée est créatrice n'est pas une proposition métaphysique, mais bien une proposition biologique. Dans les chapitres suivants, vous allez expérimenter par vous-même comment

les synapses et les neurones sont créés par votre cerveau en réponse à votre conscience. Conscience et matière interagissent avec les champs qui vous entourent pour créer la réalité matérielle.

Vous allez utiliser votre conscience délibérément et créer votre matérialité par l'intention émanant de votre intériorité, plutôt que laisser le hasard en décider. Vous découvrirez une communauté de personnes conscientes qui construisent leur réalité au bénéfice de la planète, et que vous faites partie d'un mouvement créatif œuvrant pour le bien. Bienvenue dans le monde de la création.

Mettre ces idées en pratique

Exercices de la semaine :

- Le matin, au réveil, posez la main sur votre cœur et ressentez l'amour.
- Achetez un cahier dans lequel vous noterez vos intentions. Quelles sont les dix choses qui transformeraient votre vie ?
- Respirez et envoyez des intentions de guérison vers une personne malade.
- Faites une donation de 10 % de votre prochain salaire à une association caritative dont le but est d'agir pour le changement social.

Compléments (en anglais) en ligne pour le chapitre 1 :

- l'enregistrement d'un entretien avec le professeur Bill Bengston
- la vidéo de l'expérience « Marshmallow » de l'université de Stanford et le rapport correspondant ;
- une liste complète des maladies traitées et des problèmes réglés par la thérapie énergétique ;
- l'histoire de quelques femmes dont les inventions ont changé le monde.

Accès : www.MindToMatter.club/Chapter1

Chapitre 2

Comment l'énergie crée la matière

« Terre en vue ! » s'écria la vigie. C'était le 6 septembre 1522 lors de l'arrivée du navire *La Victoria* au port de Sanlúcar de Barrameda en Espagne, commandé par le capitaine Juan Sebastián de Elcano.

La Victoria était le dernier rescapé des cinq navires commandés par le navigateur portugais Ferdinand Magellan. Il était parti d'Espagne le 20 septembre 1519 avec sa flotte bien équipée, dans le but de faire le tour du monde via la route des épices.

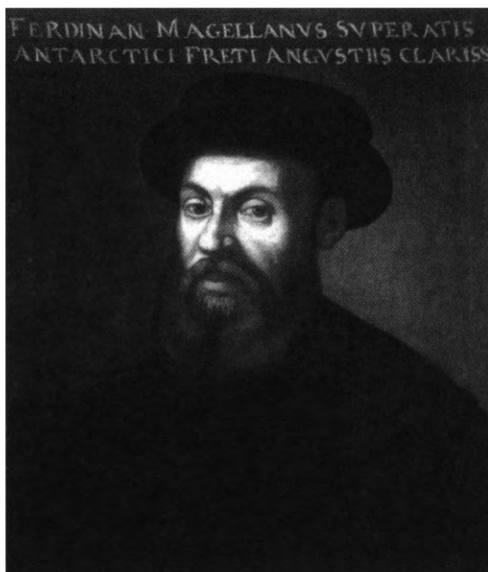
Magellan mit d'abord le cap vers le sud et l'Afrique. De là, il traversa l'Atlantique jusqu'au Brésil. Il suivit la côte brésilienne, à la recherche d'un détroit qui mènerait à l'océan Pacifique. Traversant toute l'Amérique du Sud, il passa l'hiver dans la baie abritée de Puerto San Julián, en Argentine, près de l'extrémité méridionale du continent.

Le jour de Pâques, ses capitaines se mutinèrent, mais Magellan parvint à maîtriser la rébellion. Il fusilla l'un des mutins et en abandonna un autre sur une île.

Le 21 octobre, il trouva finalement le passage qu'il cherchait, aujourd'hui appelé détroit de Magellan. À ce stade, un des navires avait été détruit et un second avait déserté le convoi.

Il fallut trente-huit jours aux trois navires restants pour contourner le dangereux promontoire de la Terre de Feu. Quand Magellan vit le Pacifique à l'autre bout du détroit, il pleura de joie. Quatre-vingt-dix-neuf jours plus tard, après avoir navigué à travers l'océan tranquille, il débarqua sur l'île de Guam, le 6 mars 1521. Ses hommes étaient au bord de l'épuisement. Ils avaient mâché les lanières de cuir de leurs tuniques pour rester en vie.

Les survivants se réapprovisionnèrent dans les îles Philippines. Avec deux navires chargés d'épices, ils commencèrent leur voyage de retour. L'un d'entre eux se perdit en mer, l'autre – *La Victoria* – parvint en Espagne : seuls 22 sur les 270 hommes survécurent.



Fernand de Magellan

Magellan n'en faisait pas partie. Il était mort en route. Le 27 avril, alors qu'il combattait au côté du chef de l'île philippine de Cebu contre une tribu sur l'île voisine de Mactan, Magellan fut frappé par une flèche empoisonnée. Ses camarades battirent en retraite et le laissèrent pour mort.

Le voyage de Magellan avait été rendu possible grâce à une invention électromagnétique remarquable : la boussole. Inventée en Chine, dont la première référence apparaît dans un manuscrit écrit en 1040 (Vardalas, 2013), elle y est décrite comme un « poisson de fer » qui, suspendu dans l'eau, reste toujours orienté vers le sud.

Un savant de la dynastie des Song nommé Shen Kuo y fait référence dans un autre récit en 1088. Il explique : « Lorsque les magiciens frottent la pointe d'une aiguille avec une magnétite, celle-ci se met à pointer vers le sud. Elle peut être conçue de manière à flotter sur l'eau,

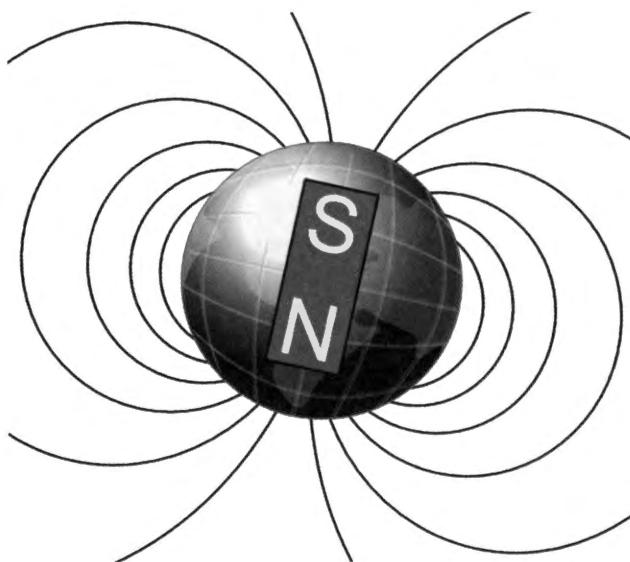
mais elle devient alors instable... Il est préférable de la suspendre par une fibre de cocon de soie neuve attachée au centre de l'aiguille par un morceau de cire. Puis, suspendue dans un endroit sans vent, elle pointera toujours vers le sud. » Il est vrai que ce prodige devait sembler magique au ^x^e siècle, lorsque les champs électromagnétiques étaient encore inconnus.



Boussole chinoise du ^{xix}^e siècle

Environ deux cents ans avant le voyage de Magellan, la première boussole européenne avait été utilisée à Amalfi, en Italie. Les marins de nations maritimes telles que l'Angleterre, la France, la Hollande, l'Espagne et le Portugal avaient déjà reconnu l'importance de cette merveille technologique et en avaient développé et affiné le design.

Sans la boussole, le remarquable exploit de navigation de Magellan aurait été impossible. Un mince ruban de métal magnétisé suspendu en son centre pointe le pôle Nord magnétique de la Terre, indépendamment de l'endroit où il se trouve sur le globe. Des lignes de forces magnétiques entourent le manteau terrestre et sont détectées par l'aiguille de la boussole.



Le champ magnétique terrestre

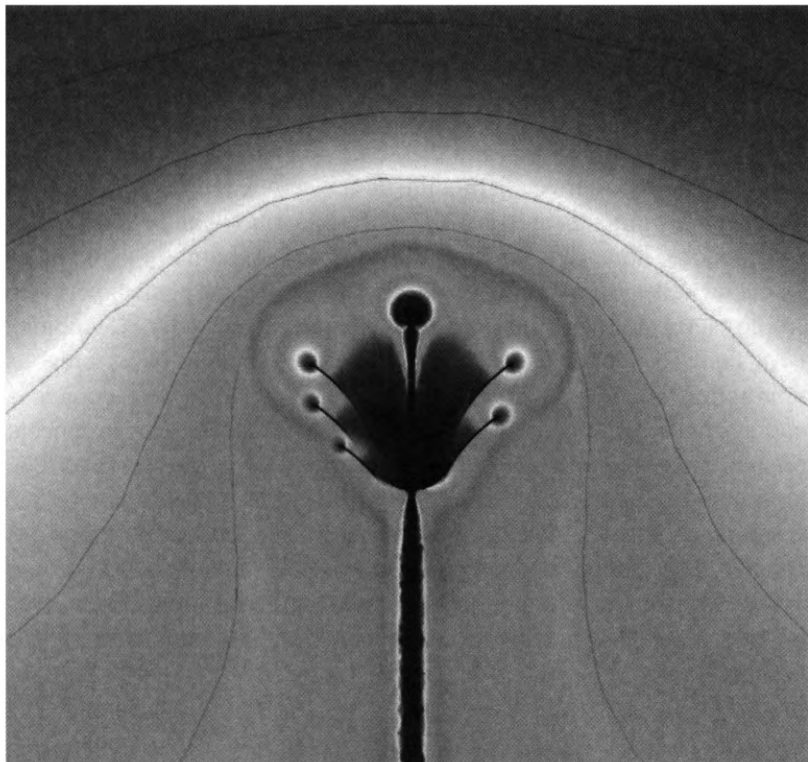
Les corps célestes tels que les étoiles et les planètes possèdent des champs électromagnétiques. De petits objets tels que les cristaux et les roches en possèdent également. Et ce phénomène s'applique aussi aux êtres vivants. Vous possédez vous aussi un champ magnétique tout autour de votre corps, qui s'étend sur cinq mètres environ.

Des champs magnifiques et omniprésents

Les champs électromagnétiques sont désormais observables autour d'un nombre croissant de plantes et d'animaux. Dans une étude publiée dans la prestigieuse revue *Science*, une équipe de recherche a étudié la relation électromagnétique entre les fleurs et les abeilles qui les pollinisent.

Ils ont constaté que les abeilles sont capables de détecter les champs autour des fleurs et utilisent cette information pour déterminer quelles fleurs ont le plus de nectar (Clarke, Whitney, Sutton et Robert, 2013). Un des auteurs de l'étude, Daniel Robert, biologiste à l'université de Bristol, déclare : « Nous pensons que les bourdons utilisent cette capacité à percevoir les champs électriques afin de déterminer si les fleurs ont été récemment pollinisées par d'autres bourdons. »

Les propriétés des champs électromagnétiques qui entourent les êtres vivants ont créé la surprise chez les scientifiques plongés dans leurs recherches ancrées dans la matière. Thomas Seeley, un biologiste comportemental à l'université Cornell, a commenté, après avoir lu l'étude : « Nous ne savions même pas que ce sixième sens existait. »



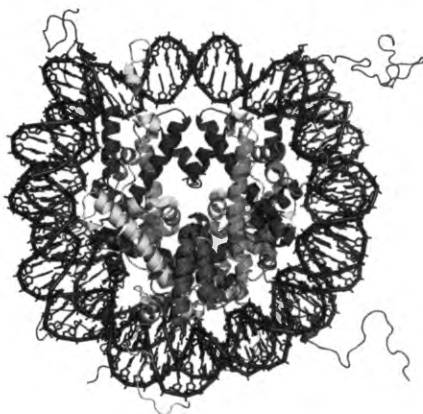
Le champ électromagnétique d'une fleur

La capacité à percevoir les champs électromagnétiques a aujourd'hui été mesurée chez les algues, les vers, les fourmis, les insectes, les fourmiliers, les ornithorynques et les colibris. La recherche a récemment montré que les dauphins sont également capables de détecter les champs électromagnétiques. Le dauphin de Guyane est une espèce qui vit près des estuaires dans des eaux protégées au large des côtes de l'Amérique du Sud. Des chercheurs allemands ont réalisé des tests sur ces dauphins et ont découvert qu'ils étaient sensibles aux courants électriques même très faibles (Czech-Damal *et al.*, 2011).

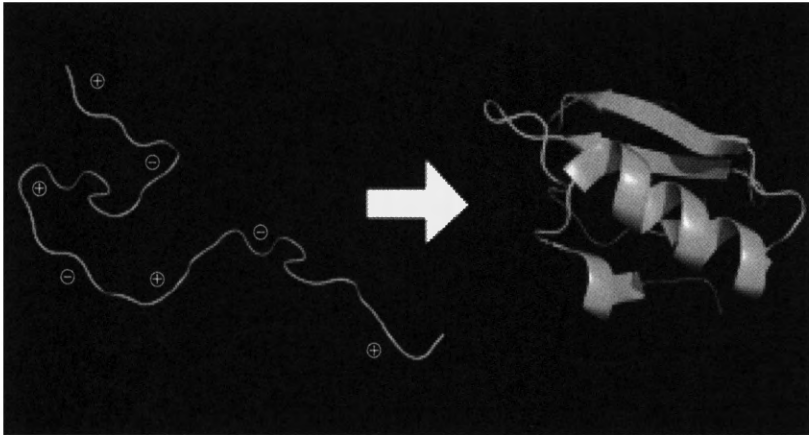
Les scientifiques ont ensuite cherché comment les dauphins étaient capables de détecter ces champs. Ils identifièrent, autour de leurs bouches, de petits follicules pileux entourés de terminaisons nerveuses, riches en vaisseaux sanguins et remplis de gel. Ce seraient donc les organes sensoriels au moyen desquels les dauphins détectent les champs électromagnétiques.

Les champs créent les formes des molécules

Je me souviens très bien de ma première expérience avec l'électromagnétisme. Dans ma classe de sciences à l'école primaire, nous avons saupoudré de la limaille de fer sur une feuille de papier. En déplaçant des aimants au-dessus de la feuille, on voyait se réorganiser cette poudre. Sans rien toucher, à distance, les champs magnétiques étaient capables d'intervenir sur la matière. Parce que cette expérience simple est répétée des millions de fois chaque année à travers le monde, il est facile d'oublier à quel point elle est étonnante. Nous prenons pour acquis que ces champs existent et sont capables de façonner la matière mais, étrangement, nous oublions d'appliquer ce concept lorsque nous sommes confrontés aux difficultés de la vie matérielle quotidienne. Peu importe l'échelle à laquelle nous nous trouvons – que ce soit au niveau des planètes, des galaxies ou encore de l'atome, nous sommes en présence de champs. Chaque cellule du corps a son propre champ électromagnétique et les molécules qui fabriquent ces cellules ont aussi des champs. L'électromagnétisme est au cœur des processus biologiques.



Les molécules de protéines se replient sur elles-mêmes de manière complexe.



Protéine avant et après le pliage. Les charges électriques à différents endroits de la molécule déterminent sa forme.

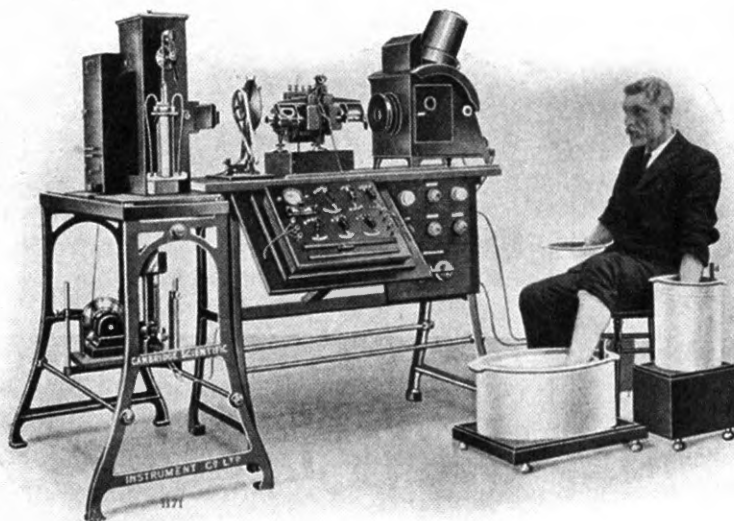
Mis à part l'eau, la plupart des molécules de notre corps sont des protéines. Il en existe plus de cent mille types différents. Elles sont volumineuses et complexes, avec des chaînes d'atomes repliées les unes sur les autres. Lorsqu'une cellule synthétise une protéine, elle crée ces plis de la même manière que les aimants affectaient la limaille de fer lors de mon cours de sciences.

Chaque partie de la chaîne de molécules qui construit une protéine a sa propre charge positive ou négative. Si deux parties de la chaîne sont toutes deux négativement chargées, elles se repoussent l'une l'autre. Il en est de même pour deux parties chargées positivement. Par ailleurs, négatif et positif sont attirés l'un par l'autre. Ce sont ces forces d'attraction et de répulsion qui façonnent les longues et complexes chaînes de protéines dans leur forme déterminée.

À la conquête des champs inconnus

Willem Einthoven était un physicien néerlandais excentrique né en 1860. À la fin des années 1890, il entreprit de mesurer le champ électromagnétique du cœur humain. Pour ce faire, il développa un appareil appelé le galvanomètre. Einthoven rencontra de nombreuses oppositions, puisque pour beaucoup de ses collègues médecins, habitués à n'observer que la matière, la notion de champs d'énergie invisible semblait suspecte.

Ses premières tentatives étaient peu prometteuses. Sa machine pesait 270 kilos et nécessitait la présence de cinq personnes pour son utilisation. Un système de radiateur rempli d'eau était nécessaire pour refroidir les électroaimants puissants qui faisaient fonctionner la machine.



PHOTOGRAPH OF A COMPLETE ELECTROCARDIOGRAPH, SHOWING THE MANNER IN WHICH THE ELECTRODES ARE ATTACHED TO THE PATIENT, IN THIS CASE THE HANDS AND ONE FOOT BEING IMMERSED IN JARS OF SALT SOLUTION

Un des premiers dispositifs d'électrocardiogramme

Après des années de travail acharné, Einthoven développa un galvanomètre beaucoup plus précis que tous ceux disponibles à l'époque. Il était capable d'y brancher des patients et de mesurer leur fréquence cardiaque. Il élaborait alors une théorie majeure sur la façon dont le cœur fonctionnait et ce que les lectures d'électrocardiogrammes (ECG) signifiaient pour le diagnostic et le traitement.



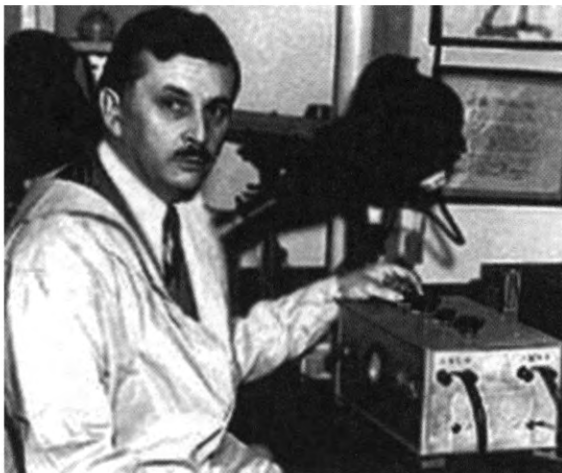
Un enregistrement EEG précoce, montrant l'activité électromagnétique du cerveau

Einthoven eut le dernier mot sur ces nombreux détracteurs en remportant le prix Nobel de médecine en 1924. Il inspira la recherche sur le champ cérébral, découvert en 1926. Plus tard, les chercheurs réussirent à cartographier le champ d'une seule cellule.

Que font les champs électromagnétiques ?

Harold Saxton Burr était un chercheur visionnaire, professeur à l'école de médecine de l'université de Yale. En 1929, il commença à étudier les champs d'énergie autour des animaux et des plantes, en mesurant la façon dont la matière (les atomes, les molécules et les cellules) était organisée par ces champs au fur et à mesure qu'un organisme grandissait et se développait. Dans un article de référence écrit en 1949, il cartographia le champ électromagnétique autour d'un seul nerf. Ses mesures minutieuses montrèrent un champ semblable à celui révélé par la limaille de fer autour d'un aimant comme dans ma classe de sciences. Plus il était proche du nerf et plus le champ était fort. À l'inverse, il devenait plus faible au fur et à mesure que l'on s'éloignait du nerf (Burr et Mauro, 1949).

La grande perspicacité de Burr fut de reconnaître que les champs électromagnétiques n'étaient pas seulement *produits* par les organismes vivants, mais qu'ils *créaient* la matière, fournissant des lignes de force autour desquelles la matière pouvait s'organiser en atomes, molécules et cellules.



Harold Saxton Burr

Dans son livre *The Fields of Life* (1973), Burr utilise l'analogie de la limaille de fer avec laquelle je jouais étant enfant. Si vous enlevez la limaille de fer du papier et la remplacez par un nouvel échantillon, elle se rangera en suivant les mêmes motifs que l'ancienne. C'est le champ qui dicte au contenu son organisation et ce champ n'est pas produit par le contenu.

Burr écrivit : « Quelque chose de similaire se passe dans le corps humain. Ses molécules et ses cellules sont constamment déchirées et reconstruites avec de la matière neuve provenant des aliments que nous mangeons. Mais, grâce au champ dominant [de la vie], les nouvelles molécules et cellules sont reconstruites comme auparavant et s'organisent selon le même schéma que les anciennes » (Burr, 1973, pp. 12-13).

Par exemple, lorsque la peau repousse après une coupure sur un doigt, c'est le champ électromagnétique qui fournit le plan autour duquel les nouvelles cellules s'organisent. L'énergie n'est pas un épiphénomène de la matière ; l'énergie est *l'organisation* de la matière.

Burr utilisa des salamandres pour la plupart de ses expériences. Il mesura les tensions sur les membranes externes des œufs de salamandre et trouva qu'un point en particulier avait une tension maximale, tandis qu'un point opposé à 180 degrés avait une tension minimale. Il marqua ces deux points.



Thermographie d'un couple faisant du yoga

Quand les salamandres atteignaient leur maturité, il constatait que le point avec le champ le plus fort sur l'œuf était devenu la tête. Le point ayant la plus faible activité électrique devenait toujours la queue. C'est le champ électromagnétique qui apparemment organisait la matière de l'œuf pendant la gestation et le développement.

Burr utilisa des souris pour déterminer si le champ d'énergie jouait un rôle dans le cancer. Il mesura leurs champs électromagnétiques et nota quelles étaient les souris développant un cancer ultérieurement. Après avoir pris plus de dix mille mesures, il découvrit que la signature électromagnétique du cancer apparaissait dans le champ d'énergie de la souris avant que toute malignité cellulaire détectable ne soit évidente.

L'énergie crée la matière

Dans une étude historique publiée en 1947, Burr focalisa son attention sur la maladie humaine pour déterminer si ses observations pouvaient avoir une valeur thérapeutique. Lui et ses collègues examinèrent les femmes atteintes d'un cancer de l'utérus. Ils constatèrent que les utérus de ces femmes avaient une charge électromagnétique différente de celle des femmes avec un utérus en bonne santé (Langman et Burr, 1947).

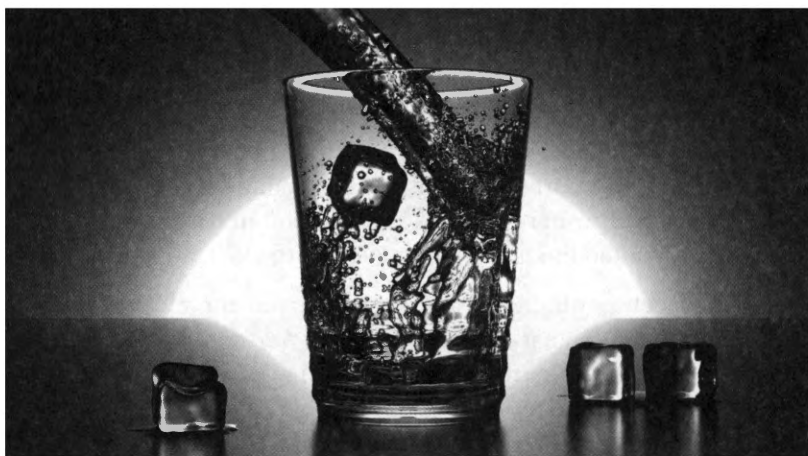
Burr examina ensuite un groupe de femmes en bonne santé sans diagnostic de cancer de l'utérus. Les femmes qui avaient la signature électromagnétique du cancer de l'utérus – même apparemment en bonne santé – étaient celles qui développèrent un cancer plus tard. La maladie apparaissait dans le champ énergétique avant d'être visible dans la matière des cellules. Le travail de Burr démontra que les organes tels que le cœur, l'utérus, et les organismes comme les salamandres et les souris ne créent pas les champs d'énergie. Ce sont les champs d'énergie qui créent les modèles autour desquels la matière se condense. En modifiant le champ, on modifie la *matière*.

Bien que cette compréhension soit relativement récente dans la science moderne, elle n'est pas en réalité un concept entièrement nouveau. Selon un ancien dicton de la médecine traditionnelle chinoise, « l'esprit contrôle le qi, et le sang suit le qi ». Par qi les anciens sages faisaient référence à l'énergie vitale, et par le sang, ils désignaient la matière du corps. L'énergie dirige *la matière*.

Qu'est-ce que l' H_2O ?

L'eau nous est si familière que l'on n'y prête plus grande attention, pourtant nous la buvons et nous y baignons chaque jour. Elle représente 70 % du volume de notre corps et elle est présente à un taux comparable à la surface de la planète. Alors que personne, en dehors des chimistes, n'est capable de nommer la formule scientifique des molécules, tout le monde sait que la formule de l'eau est H_2O . Pourtant, il s'avère que cette molécule des plus communes a beaucoup à nous apprendre sur la relation de l'énergie à la matière.

Si je pose la question : « Qu'est-ce qu' H_2O ? » la réponse assurément sera : « C'est de l'eau, naturellement. » Certes, un verre de H_2O à température ambiante est bien de l'eau. Mais si j'ajoute de l'énergie à cette eau en la chauffant, elle se transforme en vapeur. C'est toujours de l' H_2O , mais l'énergie a complètement changé sa forme matérielle. Si je prends la même H_2O et la place au congélateur, en soustrayant l'énergie, la matière change de forme à nouveau et devient de la glace. La diminution de l'énergie modifie encore une fois totalement la forme de la matière. C'est une analogie que mon collègue le docteur Eric Leskowitz, expert de l'énergie en acupuncture à la Harvard Medical School, utilise pour expliquer l'effet de l'énergie sur la matière. De la même manière, l'énergie est responsable des nombreuses formes que prend la matière et que nous ne remarquons habituellement pas.



***L'eau (H_2O) peut exister sous plusieurs états différents
tout en restant de l'eau.***

Eau et guérison

Dans une remarquable série d'expériences à l'université McGill de Montréal, le chercheur Bernard Grad a examiné l'effet de l'énergie de guérison sur les animaux et les plantes.

Le guérisseur de cette étude était un ancien officier de cavalerie hongrois nommé Oskar Estebany, qui utilisait l'énergie de ses mains. Il n'avait reçu aucune formation en ce sens et avait découvert son don par hasard en massant des chevaux. Il pensait que cette énergie était de nature électromagnétique et une disposition naturelle de l'homme. Grad a testé d'abord les capacités d'Estebany sur des souris. Il a pratiqué quatre entailles sur leur dos, et a demandé au guérisseur de « guérir » les deux entailles centrales. Effectivement, ces blessures guérirent plus vite que les deux autres. Les souris traitées par Estebany ont aussi guéri beaucoup plus rapidement que celles dont les étudiants s'occupaient. Grad a ensuite testé l'effet d'une eau traitée sur la rapidité de croissance de graines d'orge. Arrosées avec une eau que le guérisseur avait tenue entre ses mains pendant trente minutes, les graines étaient plus nombreuses à germer et elles se développaient beaucoup mieux. Leur teneur en chlorophylle était plus importante et la qualité des feuilles bien meilleure (Grad, 1963). D'autres chercheurs constatèrent ces améliorations significatives sur d'autres plantes après l'intervention de guérisseurs (Scofield et Hodges, 1991 ; Kronn, 2006).

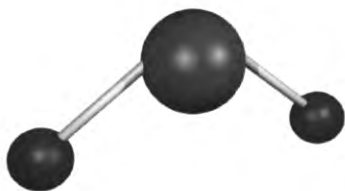
Par ailleurs, une étude rigoureuse a examiné l'eau traitée par des praticiens du toucher thérapeutique (Schwartz, De Mattei, Brame et Spottiswoode, 2015). On sait que la molécule de H_2O est composée de deux atomes d'hydrogène liés à un atome d'oxygène. L'angle entre ces deux atomes d'hydrogène peut être mesuré et son angle d'ouverture pour une eau normale est de 104,5 degrés.

Après des séances thérapeutiques de quarante-cinq minutes, l'eau présentait des changements mesurables significatifs dans son absorption de la lumière infrarouge, indiquant que l'angle de liaison des deux atomes d'hydrogène avec l'oxygène était modifié par le contact avec le champ de guérison. Cette expérience particulière a été menée en double aveugle et rigoureusement contrôlée. D'autres chercheurs ont également constaté des modifications dans la structure moléculaire de l'eau après contact avec un guérisseur (Lu, 1997, Kronn, 2006).

Rustum Roy, professeur de science des matériaux de l'université Penn State, a mené de nombreuses études sur la structure de l'eau. Il a découvert que les molécules d'eau peuvent prendre différentes configurations structurales. Elles peuvent être modifiées en appliquant des fréquences spécifiques à l'eau qui entre alors en résonance avec ces fréquences, et devient porteuse de propriétés curatives (Rao, Sedlmayr, Roy et Kanzius, 2010).

Le maître de qi gong chinois Xin Yan a démontré sa capacité à modifier radicalement la structure moléculaire de l'eau, même à distance. Des chercheurs de l'Académie chinoise des sciences ont mené dix expériences avec le docteur Yan. Dans la première, il se tenait près de l'eau. Dans les neuf autres, il était à une distance comprise entre 7 km et 1 900 km. Dans chaque situation, il a pu agir sur l'eau tout en laissant l'échantillon témoin inchangé.

Lorsque Bill Bengston réalisa des études montrant les pouvoirs curatifs de l'énergie de guérison sur les tumeurs cancéreuses de souris, il nota également des changements dans les propriétés infrarouges de l'eau qu'avait touchée le guérisseur (Bengston, 2010). Il confirma aussi les recherches montrant que le champ énergétique des mains d'un guérisseur pouvait changer la vitesse de catalyse enzymatique des cellules et augmenter la teneur en hémoglobine dans les globules rouges, responsable du transport de l'oxygène dans les cellules.



L'H₂O est un atome d'oxygène lié à deux atomes d'hydrogène formant un angle de 104,5 degrés.

Adeline et les étoiles de la guérison

Au début des années 1980, j'ai rencontré Adeline, qui s'était guérie seule d'un cancer. Je travaillais sur un projet répertoriant des rémissions spontanées. Parmi les nombreuses histoires entendues, la sienne m'avait marqué.

Au moment où Adeline reçut le diagnostic d'un cancer de l'utérus, son corps était déjà envahi par des métastases, à 30 ans. Les médecins avaient recommandé une chirurgie suivie de chimiothérapie et de radiothérapie. Ses chances de survie étaient faibles.

Ne voulant pas livrer son corps aux ravages du traitement, elle avait décidé de passer ses derniers mois aussi sereinement que possible.

Adeline a commencé à faire de longues promenades dans les forêts de séquoias de Californie du Nord, où elle vivait. Elle prenait aussi de longs bains, ajoutant de l'eau chaude à mesure qu'elle tiédissait. Dans sa baignoire et en forêt, elle imaginait de minuscules étincelles de guérison scintillantes qui pleuvaient du ciel. Ces petites étoiles traversaient son corps, et chaque fois que la pointe d'une étoile touchait une cellule cancéreuse, celle-ci éclatait comme un ballon.

Adeline mangeait le plus sainement possible, méditait chaque jour, lisait des livres inspirants et avait mis fin à certaines relations dont la compagnie la contrariait. En dehors de quelques amis proches, elle passait la plupart de son temps en solitaire.

Ses promenades devinrent plus longues et elle se sentit physiquement mieux qu'elle ne l'avait jamais été de toute sa vie.

Quand elle retourna à l'hôpital pour un examen médical neuf mois plus tard, les médecins d'Adeline ne trouvèrent aucune trace de cancer dans son corps.

Adeline avait transformé son énergie de toutes les manières possibles. Elle avait modifié son environnement physique en se plongeant dans la nature. Elle avait imprégné son esprit d'images positives et spécifiques, en l'occurrence les étoiles curatives et les récits réconfortants. Elle s'était alimentée d'une nourriture de grande qualité et avait écarté toute relation toxique. Elle avait pris un bain chaque jour : une pratique qui recharge le corps en électrons, contrant ainsi les radicaux libres – source majeure du stress oxydatif et de dégénérescence cellulaire.

Dans cet environnement riche en énergie de guérison positive et dirigée par sa conscience, la *matière* du corps d'Adeline s'est peu à peu modifiée. Ses cellules ont répondu favorablement et son corps a progressivement éliminé les tissus déficients. Elle a fait appel à l'énergie pour soigner son corps matériel et n'est jamais revenue à ses anciennes habitudes.

Adeline était tellement habituée à ce bien-être qu'il était devenu sa norme. Quand je l'ai retrouvée sept ans plus tard, elle méditait toujours, se nourrissait bien et vivait dans un cadre de vie peu stressant – toujours sans cancer !

L'histoire d'Adeline montre bien qu'il n'y a pas que les guérisseurs, comme Oskar Estebany, qui peuvent utiliser l'énergie. Chacun de nous peut se guérir en accordant sa conscience sur la fréquence de la guérison. La substance de nos cellules répond à l'énergie de notre conscience.

Nous connaissons tous cette histoire du chanteur d'opéra brisant un verre de vin grâce à la puissance de sa voix. Quand la fréquence d'un son élève l'énergie des molécules du verre jusqu'à un seuil critique, celui-ci vole en éclats. Ce phénomène est l'illustration parfaite d'un domaine d'étude mal connu, la cymatique, qui étudie l'impact des sons sur la matière. C'est en se plongeant plus avant dans la cymatique que l'on se rend compte à quel point les propriétés des sonorités sont tout aussi étonnantes que celles de l'eau.



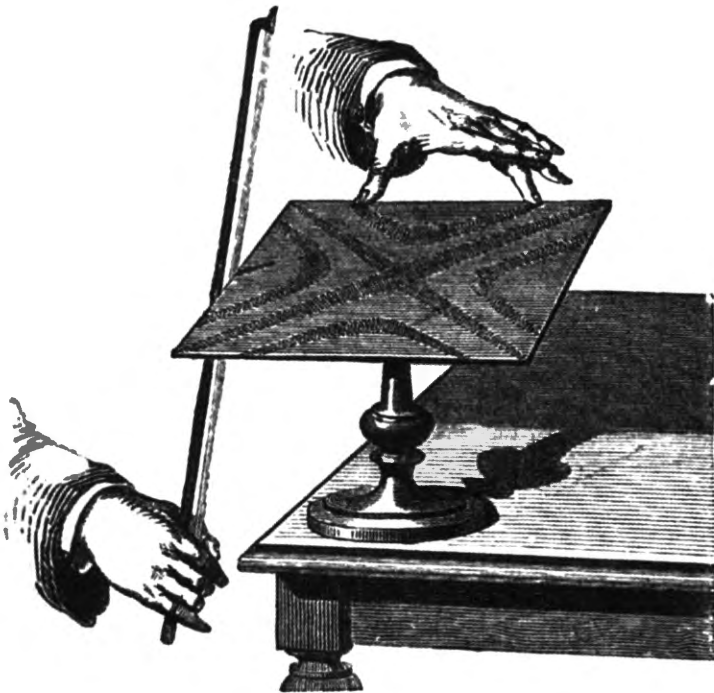
*La fréquence de résonance des vibrations sonores
peut briser un verre à vin.*

La cymatique ou comment la fréquence modifie la matière

Ernst Chladni était un physicien et musicien allemand du XIX^e siècle, connu pour être le père de l'acoustique en raison de ses expériences pionnières sur le son. Son père, très strict, n'autorisait jamais le jeune Ernst à aller jouer avant d'avoir terminé tous ses devoirs.

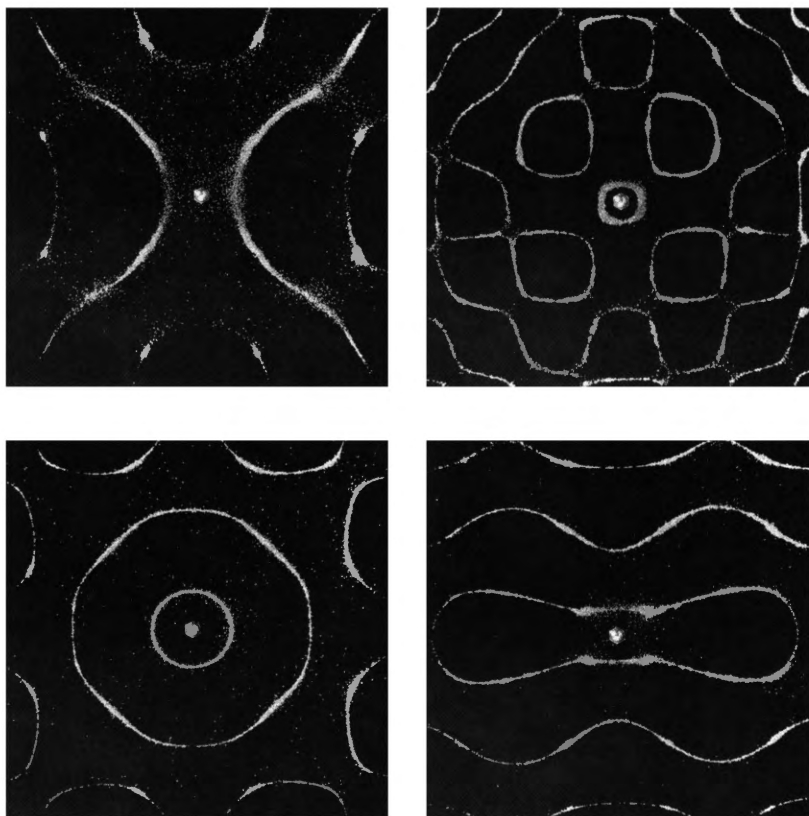
Chladni avait une oreille musicale extrêmement développée, capable de discerner de très faibles nuances entre les fréquences. Après avoir obtenu deux diplômes, l'un en droit et l'autre en philosophie, il s'intéressa à l'étude du son. Inspiré par d'autres scientifiques qui avaient rendu les champs énergétiques visibles, il mit au point un nouvel appareil.

Chladni plaçait du sable fin sur une mince plaque de métal et faisait glisser le long de cette plaque un archet de violon, provoquant la vibration de la plaque, créant ainsi, selon la fréquence, différents motifs.



La plaque de Chladni

Chladni devint célèbre pour ses apparitions publiques, voyageant partout en Europe durant de longues années. Ses voyages lui permirent de rencontrer de nombreux autres scientifiques et de développer progressivement ses idées. Il publia son ouvrage fondateur, *Acoustics*, en 1802, posant les bases d'un nouveau domaine scientifique.

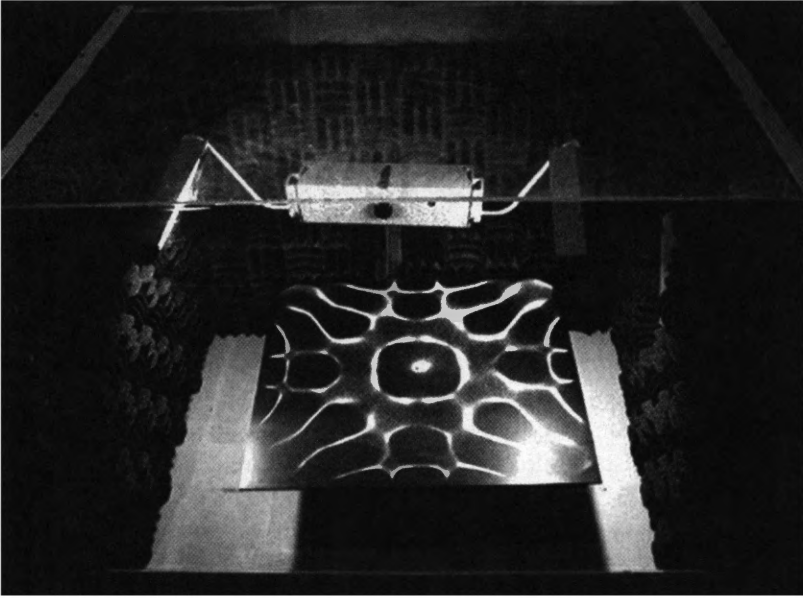


La fréquence des sons traversant une plaque de Chladni et produisant différents motifs. le premier motif correspond à 1 305 Hz et 5 065 Hz ; le second à 2 076 Hz et 2 277 Hz.

Suite aux travaux pionniers de Chladni en cymatique, les scientifiques ont étudié les effets des tonalités vibratoires sur diverses substances. Les vibrations modifient la configuration d'objets matériels de manière spectaculaire et immédiate.

Dans une expérience, une plaque de Chladni est reliée à un générateur de vibrations. En fonction de la fréquence induite par l'appareil, le métal vibre à des rythmes différents. En saupoudrant une substance de couleur contrastée, du sable blanc par exemple, on peut observer différents motifs qui varient suivant les fréquences traversant les molécules. Généralement, plus la fréquence est élevée, plus le motif prend une forme complexe.

Différents types de matière peuvent être utilisés pour illustrer l'effet de l'énergie traversant les plaques de Chladni. Le sel et le sable sont des supports courants mais certains organismes vivants tels que les graines répondent aussi favorablement.



Une grande plaque de Chladni au laboratoire des sciences naturelles de l'université Harvard

Les plaques de Chladni et les générateurs de vibrations sont des outils fréquemment utilisés dans les cours de sciences au collège. Ils peuvent être achetés en ligne ou facilement fabriqués à la maison avec des matériaux simples. Ils représentent néanmoins de puissants outils pour démontrer comment l'énergie organise la matière. Ces exemples rappellent avec force que chaque fréquence traversant notre corps et notre esprit orchestre les molécules de notre corps.

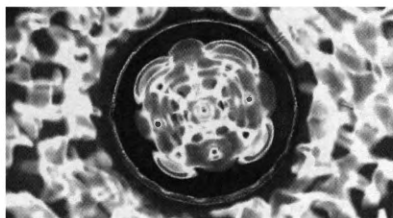
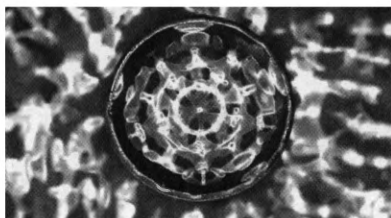
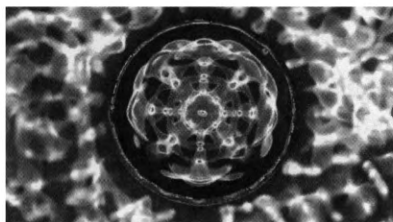
Les vibrations sonores créent l'eau carrée

L'eau peut également se transformer en réponse aux vibrations. Lorsqu'elle sort d'un tube, le flux prend une forme ronde mais si on l'expose à certaines fréquences, le flux change alors de forme et l'on voit apparaître une série d'angles droits ou de spirales.



Un flux d'eau changeant de forme en réponse aux vibrations sonores émises par un haut-parleur.

Une autre façon de constater l'impact des fréquences d'énergie sur la matière consiste à faire passer des ondes sonores dans un bol rempli d'eau. Au fur et à mesure que la fréquence change, les formes que prend l'eau changent elles aussi. Certains types de musique classique produisent des motifs complexes et harmonieux dans l'eau, tandis que d'autres fréquences, comme celles de musiques plus agressives, produisent des formes d'ondes chaotiques et désorganisées.

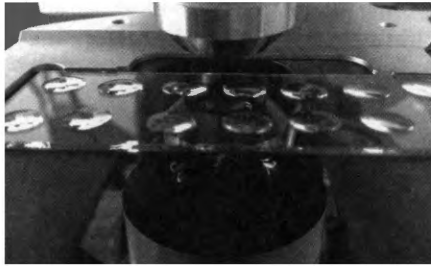


L'eau dans une coupelle en verre rétroéclairée change de forme en fonction des différentes fréquences d'énergie qui la traversent.

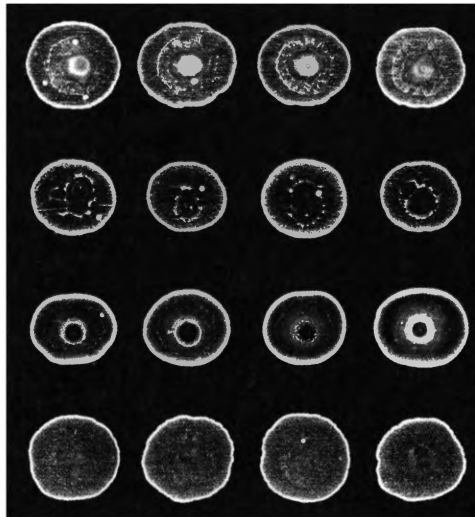
Votre personnalité dans une goutte d'eau

Une fascinante série d'expériences à l'Institute of Aerospace Thermodynamics a été conduite à Stuttgart, en Allemagne, utilisant l'eau comme support. Les études, réalisées par le professeur Bernd Helmut Kröplin, ont mesuré l'impact que produisaient différentes personnes sur l'eau.

Un large groupe d'étudiants a participé à une expérience dans laquelle chacun remplissait d'eau une seringue hypodermique et versait ensuite quelques gouttes sur une lame de microscope. L'équipe de Kröplin prit ensuite des photos.



Un sujet déposant une série de gouttelettes sur une lame de microscope.



Quelle que soit la quantité de gouttelettes déposées par une personne, elles se ressemblent toutes. Pourtant, elles se distinguent totalement d'une série de gouttelettes fournies par une autre personne.

Ils constatèrent que les échantillons étaient différents d'une personne à l'autre. Cependant, toutes les gouttelettes fournies par une même personne étaient pratiquement identiques. Même si la personne avait versé vingt gouttelettes, un schéma similaire était observable dans les vingt. Il semblerait que le passage dans le champ énergétique d'une personne produise un impact indélébile et constant sur la matière qu'elle manipule.

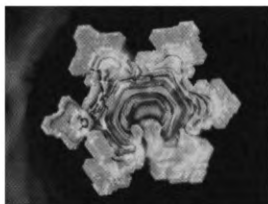
Tout comme les empreintes digitales des huit milliards d'individus sur la planète, le champ énergétique de chaque individu est unique. Lorsque l'eau traverse le champ énergétique d'une personne, les formes qu'elle prend sont toujours identiques entre elles et différentes de celles produites par une autre personne. Voici comment Kröplin et son associé Regine Henschel décrivent leurs dernières recherches dans leur livre *Water and Its Memory* : « À notre grande surprise, nous avons pu démontrer que l'image d'une goutte d'eau est modifiée à proximité du sujet par son champ énergétique. Chaque individu crée un ensemble personnel d'images reproductibles sans pourtant exercer une action mentale ou une pensée particulière » (Kröplin et Henschel, 2017).

Une autre étude, cette fois sur les effets des intentions à distance sur l'eau, a été réalisée par un groupe de recherche de l'Institute of Noetic Sciences (IONS) de Petaluma, en Californie.

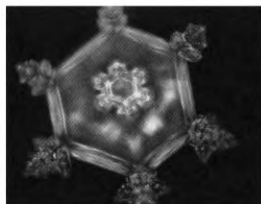
Un groupe de deux mille personnes à Tokyo ont concentré leurs intentions positives sur des échantillons d'eau placés à l'intérieur d'une pièce dotée d'une isolation électromagnétique située à Petaluma. Une telle pièce, également appelée cage de Faraday, est une enceinte entourée par un blindage en plomb, conçue pour éliminer toute forme de radiation connue. Des câbles à fibres optiques connectent l'équipement à l'intérieur de la pièce au laboratoire extérieur, de sorte que même les champs électromagnétiques conventionnels sont éliminés.

Sans que le groupe de Tokyo le sache, des échantillons de contrôle furent également placés à un autre endroit et pareillement isolés.

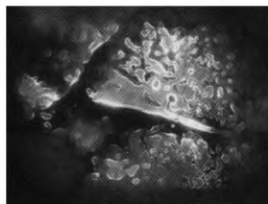
Des photographies des cristaux de glace formés à partir des deux séries d'échantillon d'eau ont ensuite été observées par cent juges indépendants. Ils trouvèrent les formes de l'eau traitée plus belles que celles de l'eau non traitée (Radin, Hayssen, Emoto et Kizu, 2006).



***Cristaux d'eau
exposés à la musique
de Mozart***



***Cristaux d'eau
exposés à la musique
de Vivaldi***



***Cristaux d'eau
exposés à de la
musique heavy metal***

Votre corps est composé à 70 % d'eau. Cette eau est sensible aux vibrations environnantes, tout comme les particules sur les plaques de Chladni ou les gouttelettes du microscope du docteur Kröplin. Lorsque vous inondez les molécules d'eau de votre corps de vibrations d'énergie de guérison, vous les amenez à s'aligner sur le bien-être, tandis que des vibrations discordantes auront l'effet inverse. En immergeant votre esprit d'énergie positive, c'est au moins 70 % de la matière de votre corps qui se synchronise avec cet état vibratoire.

Comment le son a-t-il guéri Jim de son alcoolisme et de ses problèmes cardiaques

Par Frances Dachelet, R.N.,
acupuncteur agréé, praticienne en sonothérapie

Jim, marié, 40 ans, souffrait de palpitations cardiaques occasionnelles depuis un mois. Lorsque son cœur commençait à s'agiter, il devenait anxieux, s'essouffait rapidement et ressentait des douleurs dans la poitrine.

Il s'était rendu à l'hôpital lors du premier épisode pour un bilan cardiaque complet qui ne détecta rien d'alarmant : pas de risque d'infarctus du myocarde ou autre problème cardiaque. Jim était marié depuis un an et père d'un petit garçon de 6 mois. Il travaillait à temps plein en tant qu'assistant médical aux urgences et trouvait son travail gratifiant.

Jim avait des antécédents familiaux liés à l'alcoolisme. Son père avait été violent envers lui, ses frères et sœurs et sa mère. Jim avait été suivi en thérapie dans le passé en raison de divers traumatismes vécus dans son enfance.

Jim admit qu'il masquait beaucoup ses sentiments par l'humour et le sarcasme. Il était soucieux d'être un bon père, un bon mari et de bien faire son travail. Lorsqu'il doutait de lui-même, il consommait de l'alcool pour se relaxer. Il reconnut avoir un problème avec l'alcool, même s'il avait réduit sa consommation.

Jim suivait un régime végétarien, mangeait des repas chauds préparés par son épouse. Il consommait toutefois trop de produits laitiers et avait pris du poids depuis son mariage. Il ne buvait pas assez d'eau, passant parfois de longues périodes sans s'hydrater durant la journée et en fin de journée, consommait une bière ou un cocktail.

Diagnostic énergétique :

- perturbation du shen (agitation de l'esprit) ;
- déséquilibre des énergies méridiennes du foie, de la rate et du rein ;
- alcoolisme intergénérationnel ;
- chakra du cœur déséquilibré ;
- peurs.

Lorsqu'il s'est présenté pour son premier traitement, Jim ressentait des palpitations et était visiblement mal à l'aise, voire effrayé. Pour cette visite, l'objectif était d'apaiser son esprit, de ralentir son rythme cardiaque et sa respiration et enfin de renforcer son énergie des reins pour ancrer les méridiens du cœur et des poumons.

Le traitement commença par des diapasons pour favoriser l'ancrage, le centrage et la stabilisation de l'énergie des méridiens rénaux. Les instruments furent appliqués sur des points spécifiques pour calmer l'esprit, nourrir et équilibrer l'énergie du cœur.

Le traitement sur les reins fut répété, et Jim déclara se sentir plus calme et avoir perçu un ralentissement de son rythme cardiaque. Il était moins anxieux et visiblement apaisé sur la table de soin.

On travailla sur ses méridiens extraordinaires pour résoudre les problèmes intergénérationnels, allant puiser à la Source primordiale pour libérer les mémoires profondément enfouies liées aux problèmes de son enfance.

La session se termina par un ancrage supplémentaire : une application locale sur des points rénaux situés sur les pieds. Jim déclara se sentir calme et reposé.

Jim reçut des recommandations sur l'alimentation, l'hydratation et l'activité physique. Après cette première séance, les palpitations et les symptômes de panique avaient disparu.

Les traitements ultérieurs portèrent sur le renforcement de l'énergie rénale et sur l'équilibre du système nerveux, tout en continuant le travail sur les schémas familiaux et le soutien individualisé.

Des diapasons à fréquence élevée furent ajoutés au-dessus du corps pour effacer et soigner le champ énergétique subtil.

La série de traitements s'acheva par un ancrage des changements énergétiques, en utilisant des points rénaux sur les pieds.

Jim déclara que ses palpitations avaient disparu depuis le premier traitement et, bien qu'il fût encore anxieux de temps à autre, il allait beaucoup mieux. Il continua à travailler sur son régime alimentaire et cessa de boire de l'alcool. Il envisageait une désintoxication et cherchait un programme de soutien en ambulatoire.

L'énergie circule le long des méridiens d'acupuncture

Les méridiens d'acupuncture sont utilisés en guérison depuis des milliers d'années. Les méridiens et les points d'acupuncture ont été identifiés dans un livre chinois appelé *Huangdi Nei Jing* ou *Classique de la médecine interne de l'Empereur Jaune*, qui a plus de deux mille ans.

Ou sait que les méridiens étaient également connus en Europe. Un corps momifié trouvé dans les Alpes en 1991 présente soixante et un tatouages. Certains ont la forme de croix ou de cibles. Les scientifiques ont longuement étudié cette momie, appelée Otzi, et ont identifié les maladies dont elle souffrait. Certains des tatouages sont situés exactement sur les points d'acupuncture utilisés pour guérir ces maladies. Le cadavre d'Otzi a environ 5 400 ans, ce qui montre que les êtres humains connaissent depuis des millénaires le lien entre ces points et la guérison.



Certains tatouages sur le corps d'Otzi sont situés sur des points d'acupuncture.

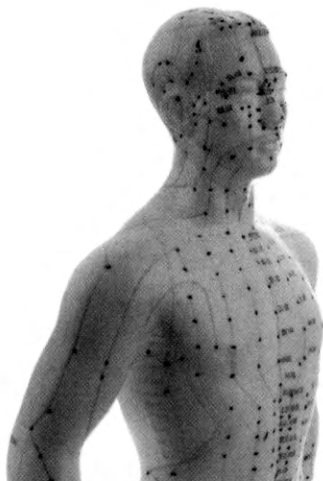
Trouver des points d'acupuncture sur votre corps

Aujourd'hui, il est facile de trouver les points d'acupuncture sur le corps à l'aide d'un galvanomètre. Ces points sont d'excellents conducteurs d'électricité, car ils ont une faible résistance, ce qui signifie une conductance élevée, comme dans les câbles électriques. Lorsque ces points sont stimulés, l'énergie les traverse facilement.

Quand j'anime des ateliers, j'utilise souvent un galvanomètre pour trouver les points d'acupuncture sur le corps d'un volontaire. Les participants voient ainsi que les points d'acupuncture ne sont pas imaginaires mais bien réels et mesurables, et que si les thérapies énergétiques les utilisent pour un effet curatif, le flux d'énergie dans le corps est modifié.



Les points d'acupuncture peuvent être facilement identifiés à l'aide d'un galvanomètre.



Points d'acupuncture et méridiens du haut du corps.

Il existe une technique énergétique très simple qui utilise les points d'acupuncture : elle s'appelle l'EFT (Emotional Freedom Techniques – technique de libération émotionnelle). C'est une des méthodes les plus populaires parmi une trentaine de thérapies énergétiques différentes répertoriées à ce jour. L'EFT est utilisée par plus de vingt millions de personnes dans le monde. Elle consiste à stimuler certains points d'acupuncture sur les méridiens du corps en les tapotant du bout des doigts. Sa popularité s'est accrue rapidement au cours des vingt dernières années, grâce à sa facilité d'apprentissage et à sa grande efficacité. J'ai rédigé l'édition la plus récente du manuel expliquant la méthode, *The EFT Manual*, pour rendre cette forme d'EFT accessible au plus grand nombre (Church, 2013).

L'EFT clinique, qui s'appuie sur plus de cent essais cliniques aujourd'hui publiés dans des revues médicales à comité de lecture, atteste de l'efficacité de cette thérapie. Les méta-analyses de l'EFT pour la dépression, l'anxiété et le SSPT (syndrome de stress post-traumatique) montrent même que ses effets sont beaucoup plus probants que ceux des médicaments ou de la thérapie par le verbe.

L'EFT utilise des éléments simples tirés de la thérapie par la parole mais en y ajoutant le tapotement des points d'acupuncture. Il faut moins d'une minute pour réaliser un cycle de tapotements et le stress psychologique diminue immédiatement.

J'ai dirigé des ateliers sur l'EFT lors de nombreuses conférences médicales et psychologiques et j'ai remarqué que les médecins adhèrent généralement facilement. Ils sont bien conscients de l'impact du stress sur la maladie physique. Nombre d'entre eux ont rapporté des guérisons suite à l'application de cette thérapie sans avoir recours à un complément allopathique. Comme le docteur Chuck Gebhardt l'a rapporté après avoir constaté que l'EFT avait permis de réduire rapidement un œdème : « Rien dans ma formation médicale classique en anatomie, physiologie ou pathologie ne laissait présager ce dont je viens d'être témoin. »

Un vaccin antigrippal qui tourne mal

Par le docteur Chuck Gebhardt

Je suis un médecin américain de formation traditionnelle et j'utilise une version quelque peu modifiée de l'EFT depuis environ six mois. J'ai obtenu un franc succès et des résultats exceptionnels sur mes patients. Je me spécialise en médecine interne et je suis l'un des six médecins d'un cabinet privé du sud-ouest de la Géorgie. En règle générale, je traite mes patients comme je l'ai toujours fait, mais s'ils ressentent un certain malaise lors de la consultation, je vais essayer de traiter cet inconfort avec l'EFT ou une pression sur les points d'acupuncture (si les circonstances le permettent). Avant de proposer cette technique, j'ausculte le patient, pose un diagnostic et traite tous les problèmes importants comme je le fais habituellement, y compris les problèmes aigus que je pense pouvoir traiter avec l'EFT parallèlement au traitement régulier.

L'un de mes patients, Bill, s'est fait injecter un vaccin contre la grippe par mon assistant qualifié, sans aucun problème sur le moment. C'est un homme de 60 ans que je suis pour de l'hypertension et de l'hypercholestérolémie. Il est par ailleurs en bonne santé, équilibré, bon vivant, sans aucun problème psychologique particulier.

Tôt le lendemain, il appelle le cabinet pour signaler que, quelques heures après l'injection du vaccin, il avait ressenti une douleur dans le bras gauche et constaté un gonflement... À son arrivée au cabinet, la zone enflée avait la taille d'un œuf – inquiétant, en effet. La douleur était telle qu'il supportait à peine le simple contact de sa chemise sur la peau. La zone était très rouge et particulièrement chaude au toucher. Sa température était de 38 °C et des gouttes de sueur perlaient sur son front (symptôme appelé diaphorèse).

Je lui ai prescrit un antihistaminique, un analgésique et des doses de stéroïdes à prendre immédiatement en lui demandant de nous rappeler s'il avait des difficultés à respirer ou s'il ressentait une quelconque faiblesse.

Alors qu'il était sur le point de partir, ses ordonnances en main, je lui ai proposé d'utiliser l'EFT sur certains méridiens de sa tête, de son épaule gauche et de son bras gauche pour voir si je pouvais soulager quelque peu son inconfort jusqu'à ce que les médicaments fassent effet.

Le tapotement sur plusieurs points semblait aider légèrement, mais lorsque je touchai l'intérieur de son coude gauche à un endroit que les acupuncteurs appellent P5, il s'est écrié : « Waouh ! » Pendant

les trente secondes suivantes, alors que je tapotais continuellement sur le point P5, je constatai que le gonflement avait diminué d'un dixième de sa taille initiale, la rougeur s'estompait et avait cessé d'être douloureuse.

La température avait baissé, la diaphorèse et le sentiment de malaise avaient également disparu. Cette réponse était étonnante à la fois pour lui et pour moi. Il appuya même avec force sur la zone auparavant ultrasensible pour me prouver que la douleur avait disparu. Lorsque je le revis un mois plus tard, il me dit que la douleur et l'enflure n'étaient jamais réapparues et qu'il n'avait pas jugé nécessaire d'utiliser les médicaments prescrits. Ce fut l'une des réponses les plus spectaculaires à l'EFT dont j'ai été témoin, mais ce n'est que l'un des nombreux témoignages satisfaisants que j'observe au quotidien dans ma pratique.

Rien dans ma formation médicale classique en anatomie, physiologie ou pathologie ne laissait présager ce dont j'avais été témoin. Quiconque observe ces améliorations spectaculaires comprend tout de suite qu'il est nécessaire de revoir notre conception du fonctionnement du corps et de l'esprit humains et qu'il faut réorienter la recherche. C'est très encourageant.

Le docteur Gebhardt est l'un des nombreux médecins qui utilisent l'EFT pour la guérison de problèmes physiques. Lors d'une conférence, un médecin s'est approché de moi, m'a pris les mains et a exprimé sa gratitude pour la formation à l'EFT que j'avais donnée à cette même conférence deux ans auparavant. Il m'expliqua qu'il utilisait maintenant l'EFT dans sa clinique pour chaque nouveau patient lors du processus d'admission. Généralement, il arrive ainsi à éliminer les aspects émotionnels du problème présenté, après quoi il peut aborder sereinement l'aspect purement médical du problème.

La guérison énergétique du nageur Tim Garton après un lymphome non hodgkinien de stade 2

Tim Garton, ex-champion du monde de natation, reçut en 1989 le diagnostic d'un lymphome non hodgkinien de stade 2. Il avait 49 ans et son abdomen présentait une tumeur de la taille d'un ballon de football. Celle-ci fut extraite chirurgicalement, puis on lui prescrivit quatre traitements de chimiothérapie sur douze semaines et ensuite une radiothérapie abdominale pendant huit semaines. Malgré l'inquiétude

initiale – le cancer semblait être en phase terminale –, le traitement porta ses fruits et, en 1990, Tim apprit qu'il était en rémission. On lui signifia également qu'il ne pourrait plus jamais participer à une compétition au niveau national ou international. Mais en 1992, Tim Garton revint à la compétition et remporta le championnat du monde de cent mètres nage libre.

Au début du mois de juillet 1999, il reçut le diagnostic d'un cancer de la prostate. Une prostatectomie à la fin du mois de juillet révéla que la tumeur avait progressé au-delà des limites de la prostate et que la voie chirurgicale ne pouvait être la seule solution. Une fois encore, il supporta une radiothérapie hebdomadaire au niveau de l'abdomen. Après huit semaines de traitement, le cancer avait disparu.

En 2001, retour du lymphome et nouvelle intervention chirurgicale, cette fois-ci au niveau du cou – le traitement de radiothérapie occasionna de graves brûlures dans cette région. L'année suivante, le développement du lymphome progressa jusqu'à la trachée, cette fois de l'autre côté du cou, et nécessita une nouvelle intervention chirurgicale urgente.

On lui annonça alors que le cancer était très étendu. Une autogreffe de moelle osseuse et de cellules-souches fut réalisée sans succès. On craignait que les tumeurs n'envahissent l'estomac. Les médecins décidèrent alors qu'ils ne pouvaient plus rien pour lui. On lui signala toutefois que seuls des traitements médicaux hautement expérimentaux, sans grandes chances de réussite, pouvaient encore être tentés. Il reçut une injection d'anticorps monoclonaux (Rituxan®), molécules approuvées *a minima* pour les lymphomes récurrents moins avancés. Le Rituxan® est conçu pour cibler les sites cancéreux et potentiellement aider le système immunitaire à orienter son action.

À ce stade, Tim fit appel aux services de Kim Wedman, une praticienne en médecine énergétique formée par Donna Eden. Tim et sa femme partirent aux Bahamas pendant trois semaines, accompagnés de Kim pour la première semaine. Kim lui prodigua des séances quotidiennes d'une heure et demie comprenant une routine d'équilibrage énergétique, un traçage des méridiens, un nettoyage des chakras et un travail sur les points électriques, neuro-lymphatiques et neuro-vasculaires du corps.

Kim enseigna également à Tim et sa femme un protocole de soin énergétique de vingt minutes à répéter deux fois par jour. Ils s'y conformèrent assidûment pendant la semaine où Kim était présente et pendant les deux semaines suivantes. Le protocole comprenait une routine de base et des interventions spécifiques pour les voies énergétiques qui régissent le système immunitaire et alimentent l'estomac, les reins et la vessie.

À son retour chez lui à Denver, Tim prit rendez-vous pour une visite de suivi avec l'oncologue qui lui avait dit : « Nous ne pouvons rien faire de plus pour vous. » À la surprise générale, le diagnostic révéla que Tim était guéri. À l'heure où j'écris ce livre, soit quatre ans plus tard, Tim est toujours en bonne santé. Il se soumet à un TEP-scan chaque année, sans qu'aucun cancer ne soit détecté.

Comment créer de la matière à partir de l'esprit infini

Il est essentiel de retenir que c'est l'énergie qui façonne *la matière*. Nous savons que nous sommes immergés dans des champs d'énergie, du champ magnétique terrestre aux champs qui émanent du cœur des personnes les plus proches de nous. Nos organes, nos cellules sont entourés de champs. Ils se modifient en réponse à l'intention ou à l'action d'un guérisseur – et ce guérisseur peut être nous.

On sait qu'une maladie est d'abord visible dans le champ énergétique d'une personne avant qu'elle ne le devienne au niveau moléculaire. On sait que l'eau qui compose notre corps est sensible aux champs d'énergie qui l'entourent. On sait aussi que les fréquences sonores ont une influence sur la *matière* et que même le simple fait d'observer des particules subatomiques peut modifier leur comportement.

Enfin, on a vu que si l'énergie est utilisée dans l'intention de guérir, *la matière* suit. Les anciens systèmes de guérison comme l'acupuncture, mais aussi les variantes modernes comme l'EFT, montrent tous l'influence de l'énergie sur nos cellules. Plus d'un millier d'études sur la guérison énergétique démontrent qu'elle est influente aussi bien sur les conditions psychologiques (par exemple, l'anxiété et la dépression) que sur les symptômes physiques, notamment la douleur et les maladies auto-immunes.

Jusqu'à maintenant, la science considérait les champs d'énergie comme des épiphénomènes de la *matière*, mais toutes ces preuves suggèrent aujourd'hui que c'est la *matière* qui est épiphénomène de l'énergie. Autrement dit, si nous changeons nos champs d'énergie, les cellules de notre corps *de matière* répondent en conséquence.

Albert Einstein a compris la relation entre l'énergie et la matière. Sa célèbre équation est bien : $E = mc^2$. Le E représente l'« énergie » et le m la « matière ». Ils s'équilibrent de part et d'autre de l'équation. Il écrit : « Ce que nous avons appelé *matière* est en fait de l'énergie, dont la vibration a été tellement abaissée qu'elle devient perceptible aux sens. Il n'y a pas de *matière*. »

On peut choisir de rester matérialiste. Face aux déséquilibres de sa vie, aux perturbations de ses émotions et aux maladies du corps, il est possible de rechercher des solutions matérielles telles que des médicaments, une chirurgie ou des drogues récréatives pour se sentir mieux.

Mais il est également possible de choisir la voie de l'énergie. Si l'on change énergétiquement, la matière se conformera. Face aux défis inévitables de la condition humaine, pourquoi ne pas écouter les conseils d'Einstein et faire appel au E de l'équation. Simple, éminemment efficace et raffiné ! Choisir l'énergie libère de l'emprise de la *matière*. Nous traitons ainsi les problèmes au niveau de leur cause et non de leurs effets.

Se libérer de cette fascination pour la matière, permet d'appréhender l'intelligence inhérente à l'énergie. Se placer au niveau de la conscience détachée permet d'accéder aux possibilités infinies du champ non-local de l'intelligence infinie.

En alignant sa créativité avec ce champ non-local universel, les possibilités deviennent infinies. Nous ne sommes plus liés par le sous-ensemble limité des possibilités offertes par la *matière*. L'interaction entre créativité et énergie universelle dessine les cellules de notre corps, des molécules d'eau aux neurones, et aligne notre création matérielle sur les possibilités infinies de l'intelligence sans limite. En s'habituant à vivre selon ces critères, il devient possible de mener une vie totalement différente de celle qui est conditionnée par les limites de la pensée matérielle.

Mettre ces idées en pratique

Activités à pratiquer cette semaine :

- Chantez au moins quelques minutes chaque jour lorsque vous êtes seul.
- Tentez l'expérience intense de l'eau. Promenez-vous près d'un plan d'eau, savourez un bain, pataugez dans une fontaine. Observez attentivement les ondulations et reflets.
- Avant de boire un verre d'eau, tenez-le près de votre cœur et projetez vos pensées positives dans sa direction.
- Utilisez le son consciemment. Pendant toute la semaine, abstenez-vous d'écouter toute musique autre que des musiques de méditation.
- Écrivez vos observations de vos ressentis avec le son et l'eau dans votre journal.

Les documents complémentaires (en anglais) de ce chapitre incluent :

- l'étude des formes de vie capables de détecter les champs électromagnétiques ;
- les meilleures vidéos de cymatique ;
- les schémas sonores d'Ernst Chladni ;
- des histoires de guérison sonore ;
- une vidéo du galvanomètre de Dawson ;
- des vidéos sur la mémoire de l'eau ;
- la présentation du professeur Rustom Roy sur les changements des propriétés de l'eau.

Accès : MindToMatter.club/Chapter2

Chapitre 3

Comment nos émotions organisent notre environnement

Par une belle matinée de printemps de 1892, Hans Berger, un jeune soldat allemand, était au mieux de sa forme. Il participait à des exercices militaires dans la ville de Würzburg. Son unité de régiment installait en position de tir des pièces d'artillerie tractées par des chevaux.

Soudain, le cheval de Berger se cabra, le précipitant à terre, juste devant les roues de l'engin qu'il tractait. Juste avant qu'il ne se fasse écraser, ses compagnons stoppèrent l'élan du canon. Berger échappa à la mort, faisant simplement les frais d'un uniforme souillé.

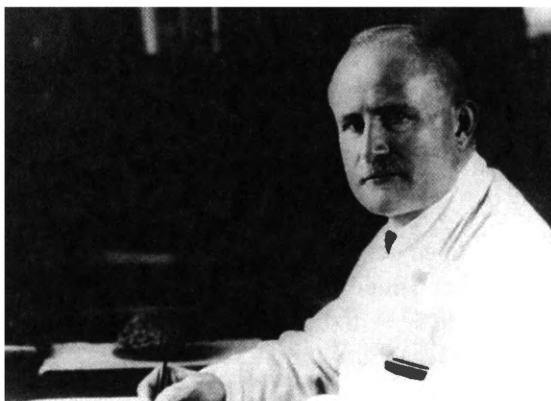
Le soir même, il reçut un télégramme de son père vivant à Coburg, lui demandant de ses nouvelles. Jamais son père auparavant ne lui avait adressé un télégramme. Ce matin-là, la sœur aînée de Berger avait été « envahie d'un fort sentiment d'inquiétude » et, convaincue que quelque chose de grave lui était arrivé, elle avait incité son père à lui envoyer ce télégramme.

Berger se creusait l'esprit pour comprendre comment ce sentiment de terreur avait bien pu parvenir jusqu'à sa sœur vivant à une centaine de kilomètres. À cette époque, il envisageait de devenir astronome, mais après cet événement, il changea d'orientation et à la fin de son service militaire, il décida d'étudier le fonctionnement cérébral et devint psychiatre (Millet, 2001).

En juin 1924, il eut l'occasion d'étudier le cerveau d'un jeune garçon de 17 ans qui avait subi une intervention chirurgicale pour l'extraction d'une tumeur qui lui laissa un trou dans le crâne. Il voulut vérifier

s'il pouvait mesurer l'activité du cerveau. Après plusieurs semaines, ajustant et modifiant ses équipements en raison de résultats décevants, il observa enfin, à sa grande satisfaction, « des oscillations continues du galvanomètre ».

Il écrivit dans son journal : « Je vais peut-être aboutir à la réalisation de ce projet auquel j'aspire tant depuis plus de vingt ans : créer une sorte de miroir cérébral, l'encéphalogramme ! » (Millet, 2001)



Hans Berger

En 1929, après avoir amélioré son équipement et ses compétences, Berger décrivit les deux premières ondes cérébrales jamais identifiées, alpha et bêta. Malheureusement, le travail de Berger allait à l'encontre des théories qui prévalaient alors et son travail fut rejeté par la plupart de ses collègues. Les scientifiques britanniques et américains pensaient que ses mesures étaient le résultat d'un artefact électrique, et l'on écrivit à l'époque qu'il était « hautement improbable que l'on puisse enregistrer quoi que ce soit de significatif à la surface du cerveau ».

Berger fut contraint de renoncer à son poste de professeur à l'université. Sa santé se détériora, il devint dépressif et mit fin à ses jours en 1941. C'est seulement dans les années soixante que l'usage de L'EEG se répandit, au moment où la recherche sur la conscience commença à faire le lien entre le cerveau et la pensée. Aujourd'hui, on a recours à l'EEG pour identifier aussi bien les états de conscience que les fonctions cérébrales. La découverte de nouvelles ondes telles les ondes gamma se poursuit (Hughes, 1964).

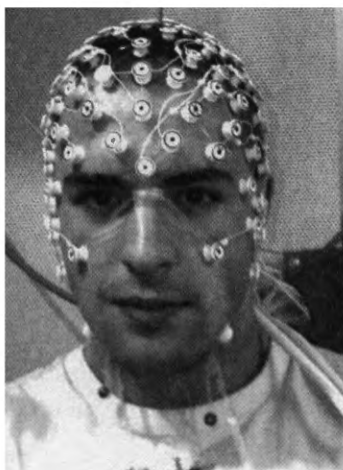
Le cerveau communiquant : surfons sur « la vague »

Je vais souvent à New York et j'adore assister aux comédies musicales de Broadway. Quand on y donna *The Book of Mormon*, je fus l'un des premiers à m'y rendre. Les spectateurs riaient tout au long de la pièce. Et à la fin de la représentation, la troupe fut ovationnée.

Soudain, les applaudissements se modifièrent. Ces mille personnes n'applaudissaient plus séparément, mais suivaient un rythme. Clap, clap, clap, clap. Cette approbation rythmée devint telle que les acteurs sont revenus sur la scène une fois encore avec une autre chanson.

Les neurones du cerveau agissent de façon similaire, ils s'activent ensemble selon certains modèles rythmés, communiquant les uns avec les autres. Ces modèles sont mesurés en cycles par seconde ou Hertz (Hz). Imaginez un public applaudissant ensemble lentement. On aura là une onde cérébrale lente, avec des millions de neurones s'activant lentement. Imaginez-le maintenant applaudissant rapidement, il s'agira alors d'une onde cérébrale rapide avec des millions de neurones s'activant rapidement.

Les EEG actuels calculent les schémas d'ondes de chacune des différentes parties du cerveau. On utilise habituellement dix-neuf électrodes que l'on fixe à la surface du cuir chevelu.



Un réseau classique de dix-neuf électrodes

Une équipe de chercheurs a remarqué : « Les scientifiques sont maintenant si habitués à utiliser les EEG pour mesurer l'état du cerveau, qu'ils en oublient à quel point cet outil est remarquable. Une simple électrode fournit une estimation de l'action synaptique moyenne sur les masses tissulaires contenant entre cent millions et un milliard de neurones » (Nunez et Srinivasan, 2006). Observer les changements d'ondes cérébrales sur un EEG permet de constater comment ces milliards de neurones opèrent leur modification également.

Les ondes cérébrales et leur activité

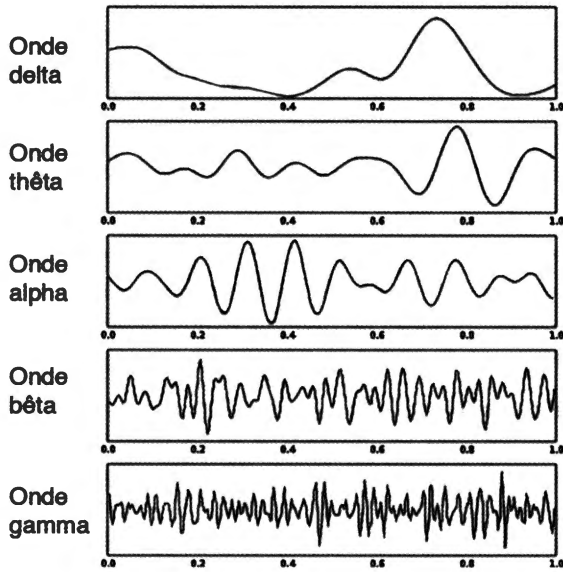
Un EEG moderne peut capter cinq types d'ondes cérébrales. **L'onde gamma** est celle ayant la fréquence la plus élevée (entre 40 et 100 Hz). Elle est dominante quand le cerveau est en phase d'apprentissage, fait des associations, et intègre les informations provenant de différentes régions du cerveau.

Un cerveau qui produit beaucoup d'ondes gamma reflète une organisation neuronale complexe et une acuité élevée. On a demandé à des moines de méditer sur la compassion et on a observé la présence de larges plages d'ondes gamma dans leur cerveau (Davidson et Lutz, 2008).

On a comparé ces relevés (via EEG) à ceux de nouveaux venus à la méditation n'ayant pratiqué qu'une heure par jour durant une semaine. L'activité cérébrale de ces débutants était comparable à celle des moines mais quand on a demandé aux moines de ressentir de la compassion, leur cerveau a présenté une cohérence rythmée tout comme celle déclenchée au cours de la comédie musicale. Ces « volutes » d'ondes gamma mesurées dans le cerveau des moines étaient les plus larges jamais enregistrées. Ceux-ci rapportèrent qu'ils étaient entrés dans un état de grâce. Les ondes gamma sont associées à des niveaux élevés de la fonction intellectuelle, à la créativité, à l'intégration, à un pic d'activité et au sentiment d'être dans le flux. Ces ondes fluctuent de l'avant à l'arrière du cerveau environ quarante fois par seconde (Llinas, 2014). Les chercheurs considèrent ces ondes comme les « corrélats neuronaux de la conscience », reflétant le lien entre l'activité du cerveau et l'expérience subjective de la conscience (Tononi et Koch, 2015).

Les spécialistes du cerveau parlent de l'amplitude d'une onde cérébrale pour définir la taille de son expansion. Les mesures des ondes

cérébrales présentent des crêtes et des creux et l'amplitude correspond à l'écart entre une crête et un creux. L'amplitude varie entre 10 et 100 microvolts. Les ondes les plus rapides telles que les gamma ont la plus faible amplitude.



Les ondes cérébrales mesurées par l'EEG, des plus lentes aux plus rapides

Les plus rapides après les ondes gamma sont **les ondes bêta** (12 à 40 Hz). Elles sont divisées en deux parties : bêta 1 et bêta 2. Les **ondes bêta 2** de grande amplitude sont représentatives du bavardage mental. Elles sont très présentes chez les personnes anxieuses, frustrées et en grand stress.

Plus une personne est stressée, plus son cerveau produit d'ondes bêta 2. Les émotions négatives telles que la colère, la peur, la honte, la culpabilité produisent de vastes éruptions d'ondes bêta 2 sur l'EEG.

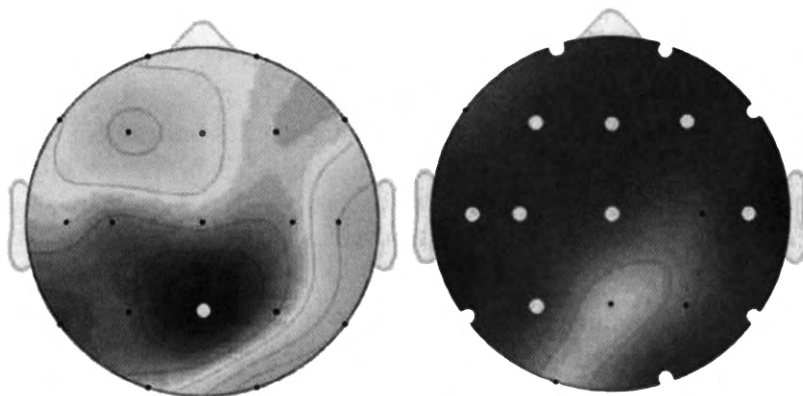
Elles sont associées à l'interruption d'activité dans certaines régions du cerveau qui gèrent la pensée rationnelle, la prise de décision, la mémoire et l'évaluation objective (LeDoux, 2002). Le flux sanguin vers le cortex préfrontal, le cerveau pensant, peut être réduit jusqu'à 80 %, ce qui le prive d'oxygène et de nutriments, et peut anéantir la capacité de l'individu à réfléchir correctement.

Les **ondes bêta 1** ont une amplitude plus basse et sont en charge de la synchronisation des fonctions automatiques du corps, c'est pourquoi elles sont aussi appelées les fréquences du rythme sensori-moteur, ou SMR (12 à 15 Hz).

Les ondes bêta sont nécessaires pour traiter une information et avoir une pensée linéaire. Elles sont des alliées pour se concentrer sur la résolution d'un problème, l'écriture d'un poème, le choix du meilleur itinéraire pour une destination, ou faire ses comptes. Les SMR reflètent un état d'esprit calme et concentré. C'est le stress qui produit des ondes bêta 2 élevées, particulièrement au-dessus de 25 Hz.

Les **ondes alpha** (8 à 12 Hz) représentent un état optimal de relaxation éveillée. Elles assurent la transition entre les fréquences plus élevées – l'esprit rationnel bêta 1 et la pensée associative gamma – et font le lien avec les deux types d'ondes de fréquence plus basse que sont les ondes thêta (4 à 8 Hz) et delta (0 à 4 Hz).

L'**onde thêta** est caractéristique d'un sommeil léger. Dans le rêve actif, les yeux bougent rapidement et le cerveau est principalement en thêta. C'est la fréquence du mouvement rapide des yeux (REM) pendant le sommeil.



Sur ce type de diagramme, l'ombre du milieu indique une activité normale et les nuances plus claires une activité progressivement réduite.

Les nuances plus foncées indiquent une activité accrue.

Le cerveau représenté sur la gauche affiche une variété d'activités.

*Le cerveau sur la droite est particulièrement actif
au niveau des fréquences moyennes de thêta –
une configuration très fréquente chez les guérisseurs expérimentés.*

La fréquence thêta est aussi dominante chez les personnes sous hypnose, les guérisseurs, les personnes qui entrent en transe et celles qui sont très créatives (Kershaw et Wade, 2012). Se rappeler les expériences émotionnelles, bonnes ou mauvaises, peut déclencher les ondes thêta.

La fréquence la plus basse de l'activité cérébrale est l'**onde delta**. Elle est caractéristique du sommeil profond, sans rêve. Les yeux ne bougent pas (il s'agit de la phase NREM).

On observe de très hautes amplitudes des ondes delta chez les personnes en contact avec l'esprit non-local, même quand elles sont parfaitement éveillées. Le cerveau des méditants, des personnes intuitives, des guérisseurs présente beaucoup plus d'ondes delta que la normale.

Se libérer du quotidien

Maxwell Cade, un pionnier de l'EEG, remarqua que les ondes alpha, au milieu des bandes de fréquences, forment un pont entre les deux hautes fréquences, bêta et gamma, et les deux basses fréquences, thêta et delta (Cade et Coxhead, 1979). Il est possible d'apprendre à entrer dans un état alpha grâce aux techniques de biofeedback et de neurofeedback. L'état idéal s'obtient quand il y a suffisamment d'ondes alpha pour créer une harmonie entre les différentes ondes du cerveau. Les ondes bêta 2 sont minimisées et ainsi, les pensées erratiques et l'anxiété sont au plus bas. Les ondes gamma et thêta s'équilibrent et une large place est donnée aux fréquences delta.



Maxwell Cade

Le biophysicien Cade a travaillé sur les radars pour le gouvernement britannique, avant de s'intéresser à la mesure des états de conscience. Il a développé sa propre machine, « *Mind Mirror* », en 1976. Parmi les appareils d'EEG, celui-ci est unique dans la mesure où il fournit une image en temps réel des ondes du cerveau.

Son étudiante, Anna Wise, décrit l'appareil ainsi : « Ce qui rend le *Mind Mirror* unique est que l'intérêt de son concepteur s'est porté non pas sur l'état pathologique du cerveau (comme c'est le cas pour les appareils médicaux) mais sur des sujets dans un état cérébral optimal appelé « Esprit Éveillé ». En effet, au lieu de mesurer des sujets à problème, l'inventeur du *Mind Mirror* recherchait des personnes ayant développé un niveau élevé de conscience et de spiritualité. Les sujets étudiés étaient yogi, maîtres zen ou guérisseurs. Cade et ses collègues observèrent que peu importe leur statut ou croyances, tous présentaient un schéma similaire d'ondes cérébrales. »

L'esprit éveillé

Cade a utilisé son *Mind Mirror* pendant plus de vingt ans pour enregistrer les mouvements des ondes cérébrales de plus de quatre mille personnes ayant une pratique spirituelle intense. Il a observé l'état d'Esprit Éveillé chez chacun et a remarqué que tous présentaient une quantité élevée d'ondes alpha.



Maxwell Cade et sa première version du *Mind Mirror* datant de 1970.

Les ondes alpha se situent au milieu du spectre des ondes cérébrales, avec au-dessus, bêta et gamma, et en dessous, thêta et delta. Une personne dans cet état d'Esprit Éveillé présente beaucoup d'ondes alpha, ce qui crée un lien fort entre les hautes fréquences et les basses fréquences. Cade a appelé ce lien le « pont alpha » parce qu'il relie les fréquences de l'esprit conscient (bêta) avec les fréquences de l'esprit subconscient et inconscient (thêta et delta). Le pont alpha permet un meilleur flux de conscience, intégrant tous les niveaux de l'esprit.

Cade a écrit : « L'éveil de conscience est comme sortir progressivement de son sommeil, en devenant de plus en plus attentif et conscient de notre réalité – mais, en l'occurrence, c'est de la réalité quotidienne que l'on s'éveille ! » (Cade et Coxhead, 1979)

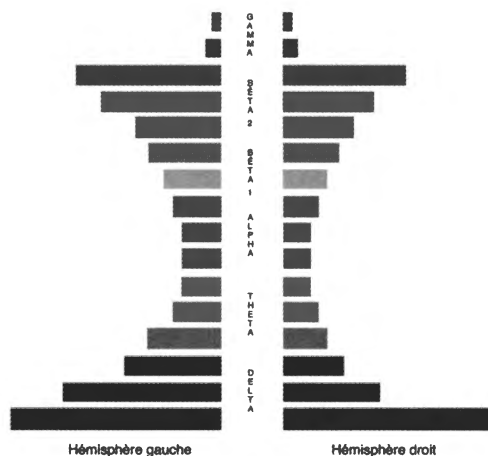
J'ai développé une technique de méditation, appelée *EcoMeditation*, très simple, et pourtant elle permet toujours et invariablement d'entrer dans cet état d'Esprit Éveillé avec une prédominance d'ondes alpha observées par l'EEG. L'*EcoMeditation* utilise les tappotements EFT pour évacuer les obstacles qui empêchent la relaxation et permet, grâce à une série d'exercices physiques de relaxation, d'apaiser le corps et le cerveau. Cette approche n'est pas philosophique ; elle envoie au corps des indices physiologiques qui engendrent un état de relaxation profond. Des instructions (en anglais) sont disponibles sur le site EcoMeditation.com.

Pendant une *EcoMeditation*, on peut aussi observer de nombreuses ondes delta. L'état delta est celui à partir duquel il est possible de se relier à une source d'énergie infinie transcendant l'individu. On a pu observer que les personnes en état de transe, aussi bien que les guérisseurs, les artistes, les musiciens et personnes intuitives, présentent de nombreuses ondes delta.

En état de transe créative, un compositeur de musique ou encore un enfant pris par ses jeux présentent beaucoup de delta. Ils perdent tout contact avec le monde extérieur et sont immergés dans leur créativité. Ils agissent principalement en delta, avec quelques thêta et alpha et juste suffisamment de bêta pour fonctionner (Gruzelier, 2009).

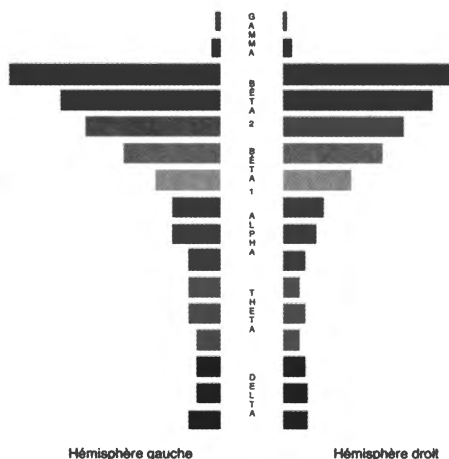
J'ai trouvé extrêmement fascinant de parler avec ces personnes dont le cerveau présente une telle amplitude de delta quand ils sont en méditation. Ils font état d'expériences transcendantes, décrivent un sentiment d'unité avec l'univers, une sensation exquise d'harmonie

et de bien-être (Johnson, 2011). Albert Einstein l'évoque comme un état d'expansion de conscience dans lequel nous « embrassons toute créature vivante et la nature tout entière ». Les scientifiques aussi peuvent être des mystiques !



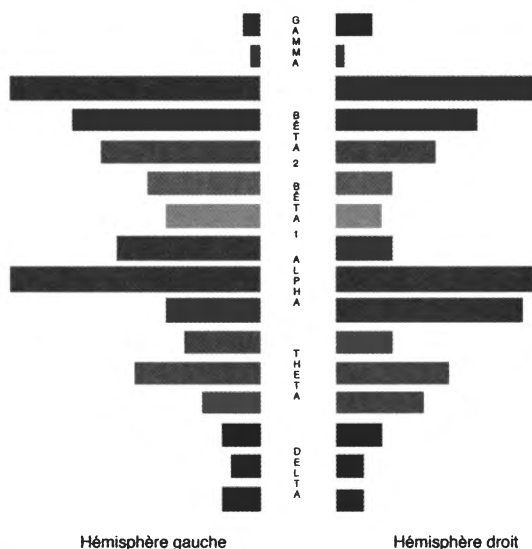
Affichage du Mind Mirror.

Fonctionnement normal du cerveau : à noter que les six fréquences sont présentes et qu'elles sont bien équilibrées entre les hémisphères gauche et droit.

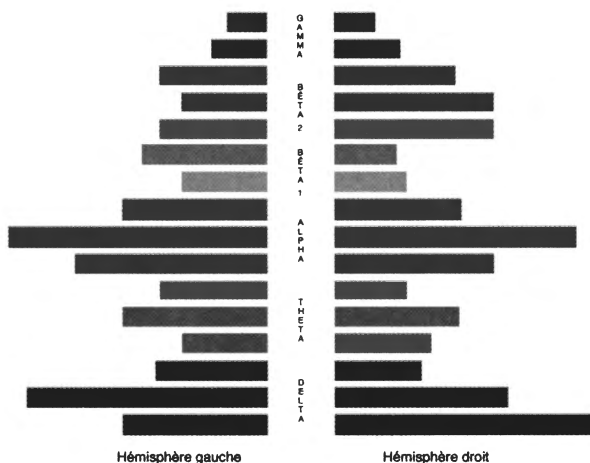


Personne anxieuse : beaucoup d'ondes bêta 2 et peu d'alpha, thêta et delta.

COMMENT NOS ÉMOTIONS ORGANISENT NOTRE ENVIRONNEMENT



Augmentation des ondes alpha : un sujet allant vers la relaxation à une forte augmentation d'alpha, bien que l'anxiété soit encore présente, comme indiquée par les bêta. Les thêta augmentent encore bien que les ondes ne soient pas bien équilibrées entre les deux hémisphères.



Équilibre de l'activité cérébrale : l'Esprit Éveillé, avec beaucoup de delta et de thêta, et peu de bêta. La grande quantité d'alpha fournit un « pont alpha » entre l'esprit conscient (bêta) et les niveaux inconscients et subconscients (thêta et delta).

Le musicien piégé à l'intérieur du programmeur

Au cours d'un atelier, j'ai conduit une séance d'*EcoMeditation* avec Prem, un informaticien de 42 ans légèrement anxieux, qui souhaitait apporter plus de créativité dans sa vie. Il jouait de la guitare, mais y consacrait peu de temps. C'était pourtant son passe-temps favori. « Je n'ai pas de temps pour moi », disait-il. Une de ses croyances bien ancrées était : « La vie est dure, il faut s'y soumettre. Pas de place pour le loisir. »

Au début de la séance, l'EEG de Prem affichait un niveau élevé d'ondes bêta dans les deux hémisphères de son cerveau (bêta est typique du stress). Ses ondes alpha étaient au minimum. L'alpha est l'onde idéale, celle de la relaxation, reliant les fréquences en haut et en bas du spectre.

L'EEG présentait beaucoup d'ondes delta et thêta mais l'amplitude des alpha était comme étranglée. Il n'avait pas accès à sa part créative. L'amplitude de ses bêta est caractéristique d'une anxiété chronique, de stress ou de burnout (Fehmi et Robbins, 2007).

Après qu'il a bien intégré la routine de l'*EcoMeditation*, on a pu constater une forte augmentation d'ondes alpha dans son hémisphère gauche comme dans le droit, bien que plus importante dans ce dernier. Enfin, les ondes bêta, reflétant son stress, avaient disparu. Le cerveau a commencé à produire des ondes gamma, auparavant absentes.

Prem n'était pas familier de la méditation, il avait déjà pris part à quelques séances mais n'avait jamais réussi à établir une pratique de routine. Cependant, l'*EcoMeditation* lui a permis d'accéder rapidement à un état profond et ses ondes cérébrales se sont stabilisées dans l'état de l'Esprit Éveillé.

En l'absence de stress, le sang reflua vers le cortex préfrontal, et ses pensées s'éclaircirent au fur et à mesure qu'il accédait aux outils biologiques et intellectuels dans les régions d'exécution du cerveau.

Dans cet atelier, nous avons testé, avant et après l'*EcoMeditation*, les réponses biologiques des participants, ainsi que leur état psychologique. Le taux de cortisol, la première hormone du stress, baissa de façon significative chez Prem. Quand les niveaux de stress baissent, les ressources psychologiques sont libérées pour la réparation cellulaire, l'immunité, et d'autres fonctions bénéfiques.

Ce fut évident pour le taux d'immunoglobuline salivaire A (SigA), un marqueur majeur de l'immunité. Il augmenta significativement entre le début et la fin de la séance. Son pouls au repos passa de 79 à 64 battements par minute (bpm) ; quant à sa tension, elle baissa de 118/80 à 108/70. Tous ces indicateurs reflètent le nouvel équilibre fonctionnel de son cerveau.

Des effets positifs similaires furent notés chez les autres participants de l'atelier. Pour tout le groupe, le niveau moyen de cortisol diminue et le niveau des SigA augmenta. Le pouls au repos chuta de 70 à 66 (Gorebeck *et al.*, 2016).

Après avoir inversé sa réponse au stress grâce à l'*EcoMeditation*, Prem commença à entrevoir la partie lumineuse de sa vie. Le sang irriguait à nouveau son cortex, son « disque dur » était reconnecté. Il se sentait à nouveau en pleine possession de ses moyens. Il se rendit compte alors qu'il avait des ressources et la possibilité de se divertir. Investi de ce nouveau pouvoir, il reprenait le contrôle de sa vie. C'est toute son histoire qui changea.

Quand j'ai voulu tester à nouveau la croyance initiale de Prem en lui demandant de répéter : « La vie est dure... pas de temps pour les loisirs », il éclata de rire. « On dirait mon père qui parle. » Il mima alors l'expression d'un père sévère au regard menaçant, pointant du doigt et blâmant l'enfant qui voulait s'amuser.

Prem continua de pratiquer l'*EcoMeditation* tout au long de l'atelier, et put rapidement atteindre cet état de relaxation à la fin de l'atelier. Il décida de revoir son emploi du temps pour se remettre à jouer de la guitare et honorer sa dimension créative.



Atelier dans lequel un participant est relié à l'EEG.

Quand la conscience change, les ondes cérébrales changent

Les champs énergétiques des ondes cérébrales évoluent dans un ballet continu avec la matière dont les tissus nerveux sont constitués. Lorsque la conscience change, les ondes cérébrales changent et différentes voies neuronales sont impliquées.

L'amour et la peur représentent les deux valeurs extrêmes du spectre de la vie. Dans une situation de peur, le pont alpha disparaît, les ondes thêta et delta sont encore là mais nous sommes coupés de l'accès à notre esprit inconscient et à sa connexion avec le Tout universel.

Les ondes bêta inondent le cerveau en panique qui passe alors en mode survie.

Lorsque nous sommes dans la joie, le cerveau (sur l'EEG) présente le schéma de l'Esprit Éveillé. Plus heureux encore, et cette figure évolue vers une symétrie parfaite entre les deux hémisphères un état que Cade appelle l'Esprit Évolué. Lorsque notre conscience est pleine d'amour, le cerveau fonctionne très différemment, on voit alors de larges plages de delta et de thêta avec, en plus, le pont alpha reliant l'esprit conscient à l'esprit inconscient.

Ce sont les émotions qui créent ces différents états. Les ondes cérébrales mesurent des champs générés par la conscience. L'amour, la joie déclenchent la signalisation dans les voies neuronales et créent un champ d'énergie caractéristique (Wright, 2017). En enregistrant les EEG des personnes pratiquant l'*EcoMeditation*, la spécialiste Judith Pennington a pu observer la progression de l'état d'Esprit Éveillé à l'état d'Esprit Évolué.

Les émotions génèrent également des neurotransmetteurs : la sérotonine, la dopamine, les endorphines, l'ocytocine et l'anandamide (Kotler et Wheal, 2017). La sérotonine est associée à la notion de satisfaction, la dopamine, à celle de récompense. Les endorphines bloquent la douleur et augmentent le plaisir. L'ocytocine est l'hormone du « lien », elle stimule le sentiment de rapprochement, d'intimité avec les autres. L'anandamide est appelée la molécule de « la grâce ». Elle tire son nom du mot « bonheur » en sanskrit. Dans le cerveau, elle se fixe sur les mêmes récepteurs que le THC, la principale molécule psychoactive de la marijuana. Quand l'esprit

change, il entraîne des phénomènes moléculaires se matérialisant sous la forme de neurotransmetteurs. Lorsque ces molécules inondent le cerveau, nous nous sentons rassurés, satisfaits, reliés, en état de grâce et sereins. Quand notre esprit entre dans des états émotionnels élevés, nous sommes littéralement au-dessus de tout, et cela grâce aux drogues produites par notre propre corps.

Les ondes cérébrales rendent compte des champs générés par les émotions

Une vaste étude fut mise en place pour observer les ondes cérébrales de personnes méditant selon cinq pratiques distinctes, du qi gong au zen (Lehmann *et al.*, 2012). Les scientifiques ont comparé leur fonctionnement cérébral en état normal de conscience et en méditation.

La difficulté d'une telle recherche est qu'une seule heure d'enregistrement EEG collecte des millions d'informations pour un seul sujet. En effet, les fréquences prédominantes de chaque partie du cerveau sont enregistrées milliseconde par milliseconde, et ces fréquences changent constamment. Interpréter une telle quantité de données demande de l'expérience et un modèle rigoureux pour discerner les données pertinentes à la recherche.

Après avoir élaboré une représentation complète des fonctions du cerveau, les chercheurs ont déterminé que le modèle le plus intéressant était de comparer les ondes bêta et delta. Ils mesurèrent le rapport entre bêta et delta avant, pendant, et après la méditation. Alors que les traditions méditatives offraient de nombreuses variantes d'enseignement, allant du chant au mouvement en passant par la position assise sans bouger, tous avaient en commun une réduction des ondes bêta et une augmentation des delta.

Les chercheurs notèrent « une diminution générale de l'interdépendance fonctionnelle entre les différentes régions cérébrales », un changement des fonctions cérébrales suggérant la dissolution de la perception du soi local isolé. La présence d'une faible quantité d'ondes bêta et d'une grande quantité de delta est caractéristique de « l'expérience subjective de non-implication, de détachement, de lâcher-prise, un sentiment de ne faire qu'un avec le grand Tout avec la dissolution des barrières de l'ego ». Ce ressenti se développe quand la conscience du méditant se fond dans le champ universel non-local.

C'est ce même modèle cérébral que révèlent les EEG de centaines de personnes qui méditent régulièrement et qui décrivent ces états modifiés de conscience et cette connexion avec le champ universel non-local dans lequel les contours du soi se dissolvent.

L'expérience des mystiques

Au cours d'un atelier, nous avons filmé des personnes dont le cerveau présentait des quantités énormes d'ondes delta. Nous leur avons demandé de décrire leur ressenti pendant les méditations. Julie, une des participantes souffrant de dépression, décrit son expérience de la façon suivante :

« Au début, ça me dérangeait d'avoir les yeux fermés, je ressentais toutes sortes de picotements sur ma peau. Ma gorge me démangeait, j'avais envie de tousser. J'entendais la respiration de mon voisin et ça me dérangeait aussi. Puis, petit à petit, j'ai commencé à oublier tout ça, jusqu'à ce que m'envahisse un sentiment de paix.

« Je pouvais sentir ma respiration, l'air entrant et sortant de mon corps. C'était comme le courant d'une rivière. J'ai commencé à flotter, c'était comme si j'étais un ballon d'hélium ou quelque chose comme ça.

« J'avais l'impression d'être transportée dans un autre lieu et c'était magnifique. Je pouvais ressentir les rochers, les arbres, l'océan, comme si je faisais partie de ce Tout, comme si j'étais absorbée dans la perfection de tout ce qu'il y a dans le cosmos.

« Quatre énormes silhouettes bleues s'approchèrent de moi, je ressentis alors un amour immense émanant d'eux. Leurs silhouettes étaient semblables à celles d'une personne, mais ils étaient transparents, d'une magnifique couleur bleue et mesuraient près de cinq mètres de haut.

« J'avais été très préoccupée par tout ce qui se passait dans ma vie récemment mais quand l'une de ces créatures s'est approchée de moi, je me suis sentie rassurée. Comme si elle me disait que tout irait bien. Mon cœur se remplit d'amour et je compris que c'était tout ce qui comptait.

« Elle me donna un cristal brillant pour que je me rappelle qu'elle serait toujours là pour moi. Je l'ai mis dans mon cœur, il a fait fondre toutes ces douleurs qui étaient présentes en moi depuis trop longtemps. La douleur se transforma en gouttes d'eau qui tombèrent au sol.

« Quand vous nous avez demandé de revenir dans la pièce, je me sentais à des millions de kilomètres. J'ai ramené ce sentiment de paix dans mon corps. C'était dur de revenir et je sais qu'une partie de moi est toujours là-bas. »

Caractéristiques de l'expérience mystique

Ce que Julie décrit est typique d'une expérience mystique. L'être humain vit des expériences transcendantes depuis la nuit des temps et le ressenti de Julie ressemble à ce que beaucoup d'autres ont évoqué :

- un sentiment envahissant de paix ;
- la disparition du doute et de l'inquiétude ;
- un sentiment de détachement de l'esprit local et des limitations du corps ;
- une expérience d'unicité avec l'esprit non-local, incluant la nature, l'univers ;
- la rencontre avec un guide symbolique ;
- le don d'un objet symbolique qui possède des pouvoirs de guérison ;
- l'intégration de cet objet symbolique au corps et à la pensée locale ;
- la sensation d'être transformé par cette expérience.

Afin de corréler l'expérience intérieure avec un état cérébral, les neuroscientifiques de mon équipe ont réuni des méditants expérimentés et ont convenu avec eux d'un signe (taper trois fois de l'index) pour signaler le moment où ils commençaient à ressentir cette expérience d'unicité. Il était alors possible de marquer ce point sur l'encéphalogramme.

Quand le soi local abandonne les préoccupations du corps pour fusionner avec l'esprit non-local, on observe une forte multiplication des ondes delta. La grande amplitude des ondes delta devient stable quand les méditants intègrent les deux états, comme lorsque Julie est entrée en communion avec la créature bleue qui lui a donné le cristal (Pennington, 2017).

Quand on commence à intégrer la méditation dans son quotidien, on développe une plus grande amplitude des ondes alpha, thêta et delta.

Les expériences mystiques de toutes les époques présentent des similarités. Voici le poème « When I Lose Myself in Thee », de Tukaram, un saint indien du ^{xvii}e siècle (Hoyland, 1932).

When thus I lose myself in Thee, my God,
Then do I see, and know,
That all Thy universe reveals Thy beauty,
All living beings, and all lifeless things,
Exist through thee.

This whole vast world is but the form
In which Thou showest us Thyself,
Is but the voice,
In which Thyself Thou speakest unto us.

What need of words ?
Come, Master, come,
And fill me wholly with Thyself.

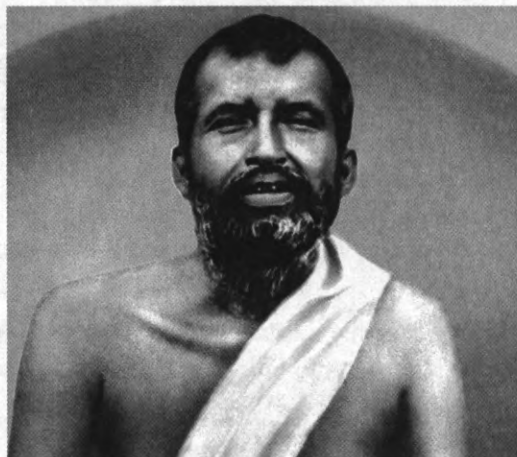
Quand je me perds en Toi mon Dieu,
Alors, je vois, je sais
Que tout ton univers révèle ta beauté,
Tous les êtres vivants et les choses
N'existent que par Toi.

La totalité de ce vaste monde n'est que la forme
Dans laquelle tu te manifestes à nous,
Que la voix
Par laquelle tu t'exprimes pour nous parler.

À quoi bon les mots ?
Viens, Maître, viens,
Et remplis-moi tout entier de Toi.

Le poème de Tukaram présente des similarités avec les propos de Julie. Il perd la notion du soi local, se fondant dans la conscience non-locale. Il vit une expérience d'unicité avec l'univers. Il sent que l'univers communique avec lui – un sentiment d'unité dans lequel les mots sont superflus.

Même s'il n'y avait pas d'EEG au ^{xvii}e siècle pour mesurer les ondes cérébrales des mystiques tel Tukaram, on peut extrapoler que les signaux neuronaux sont semblables à ceux de nos contemporains, comme Julie.



L'Indien Ramakrishna pouvait entrer spontanément dans des états mystiques.

L'Indien Ramakrishna (1836-1886) entraînait dans des états de grâce qui pouvaient durer plusieurs heures. Son corps devenait très rigide et il était tellement absorbé par son expérience transcendante qu'il perdait la mesure de ce qui se passait autour de lui. Quand il sortait de son état méditatif, il était souvent incapable de parler pendant un long moment. Après avoir recouvré l'usage de la parole, il disait avoir vu une lumière brillante comme celle d'un million de soleils. Une forme lumineuse en émergeait et prenait alors une apparence humaine, puis réintégrait la lumière.

Le théologien Huston Smith, auteur du livre *The World's Religions* (« Les religions du monde ») et expert dans le domaine des expériences mystiques, affirme que les expériences d'unicité étaient courantes chez les mystiques, et ce, depuis toujours. Cette expérience ne dépend ni de l'époque ni de la culture. Les mystiques ne parlent pas des expériences rapportées par d'autres mais de leur expérience personnelle avec cette unicité (Smith, 2009).

De retour à la réalité, ils partagent alors l'événement avec ceux qui les entourent. Inspirés, ces gens les vénèrent et certains vont même créer des religions autour de ces mystiques. Ces mystiques insistent surtout sur le fait que cette expérience d'unicité est belle et bien vécue, ce qui constitue une différence avec les expériences rapportées et relayées par des intermédiaires, tels les prêtres, ou encore dans les rites religieux.

Les mystiques ne nourrissent aucune controverse, ne revendiquent aucune supériorité les uns par rapport aux autres car ils ont vécu la même expérience. Seules les autorités de second niveau polémiquent. Alors que les religions sont toutes différentes les unes des autres, l'expérience mystique est unique. Smith considère qu'elle constitue l'apogée de la conscience humaine (Smith, 2009).

La dimension novatrice de la science moderne réside dans le fait que nous pouvons représenter graphiquement le flux d'informations dans le cerveau des mystiques, tout comme les anciens marins cartographiaient les mers encore inconnues. La science nous montre aujourd'hui objectivement, grâce à des outils performants, ce que les mystiques ont vécu subjectivement : cette expérience mystique produit des effets bien définis et prévisibles dans le cerveau.

Le lobe pariétal droit du cerveau est en charge de la position du corps par rapport à son environnement, et permet de distinguer la frontière entre soi et autrui. L'imagerie cérébrale a permis de montrer que lorsque nous entrons dans un état extatique, cette région se déconnecte (Kotler et Wheal, 2017). Ramakrishna et d'autres mystiques ont décrit leurs sensations lors de la fusion avec l'esprit universel non-local et cette expérience est aujourd'hui confirmée par les observations objectives des fonctions du cerveau. Leur taux d'ocytocine atteint un pic au moment où les méditants se lient avec l'univers. Il en est de même pour l'anandamide : lorsqu'ils entrent en état de grâce, leur cerveau en est inondé.

Les ondes delta et leur connexion avec la conscience non-locale

Depuis plusieurs années, mon ami et collègue le docteur Joe Dispenza collecte les scanners cérébraux des participants à ses ateliers de méditation ; il a réuni aujourd'hui plus de dix mille échantillons. L'étude de ces scanners offre un aperçu fascinant de l'expérience des participants à ces ateliers.

Ces données montrent que ces gens affichent beaucoup plus de thêta et de delta que d'ordinaire. Le niveau d'ondes delta dans le cerveau des méditants est très supérieur au niveau de référence constaté sur les cerveaux « normaux » (Tchatcher, 1998). Les méditants se sont entraînés à lâcher prise pour se détacher de leur esprit local et accéder à l'esprit non-local et ainsi s'immerger dans des expériences d'unicité.

Méditer de façon régulière amène le cerveau vers une nouvelle zone de fonctionnement avec un niveau d'ondes delta beaucoup plus élevé qu'auparavant. Joe a fait passer des tests à des milliers de méditants réguliers, et a remarqué qu'ils avaient une façon d'intégrer l'information très différente de ce que l'on observe dans un cerveau « normal » (Dispenza, 2017).

L'activité cérébrale, pour beaucoup de ces personnes, est statistiquement située dans une zone où la quantité de delta est à deux écarts types au-dessus de la moyenne obtenue à partir d'une base de données normalisées d'images cérébrales (Thatcher, 1998). En d'autres termes, cette statistique montre que seuls 2,5 % de la population a une fonction delta comparable à celle retrouvée chez les méditants expérimentés. Les neuroscientifiques ayant mesuré les mouvements

des ondes cérébrales pendant les ateliers de Joe ont observé qu'au terme des quatre jours d'atelier, les ondes delta avaient augmenté de 149 % en moyenne chez les participants (Dispenza, 2017).

Les ondes cérébrales delta ont une amplitude qui oscille entre 100 et 200 microvolts (ADInstruments, 2010). Lorsque l'on effectue des tests pendant un atelier d'*EcoMeditation*, on observe régulièrement des amplitudes pouvant aller jusqu'à plus de 1 000 microvolts. On note parfois des pics de plus d'un million de microvolts. La plupart des EEG ne sont pas à même de mesurer une telle intensité d'ondes delta.

De telles mesures sont corrélées à des expériences spirituelles puissantes, comme celles vécues jadis par Tukaram et aujourd'hui par Julie. Ces expériences sont rapportées par des mystiques de toutes traditions depuis des milliers d'années. On ne peut pas mesurer de manière objective une expérience telle que la fusion de l'esprit local et de l'esprit non-local devenant esprit universel. Cependant, on peut mesurer l'impact de ces expériences sur le comportement du cerveau. On retrouve toujours le même scénario : une augmentation fulgurante de l'amplitude des ondes delta, accompagnée d'une production de sérotonine et dopamine, ainsi que l'anandamide, le neurotransmetteur de l'extase, et l'hormone du lien, l'ocytocine. Ce type d'expérience n'est pas seulement le fait des mystiques. En effet, les études rapportent que 40 % des Américains et 37 % des Britanniques affirment avoir vécu une expérience transcendante. Souvent, elle est perçue comme l'événement le plus important de leur vie et à l'origine de changements personnels majeurs (Greeley, 1975 ; Castro, Burrows et Wootfitt, 2014).

Les ondes thêta et la guérison

Parfois, cette modification brusque de l'état cérébral s'accompagne d'une guérison rapide. Au cours d'un atelier de méditation animé par Joe Dispenza, un homme de nationalité mexicaine, que nous appellerons José, décrit une expérience mystique semblable à toutes les autres (Dispenza, 2017).

José avait récemment reçu le diagnostic d'une tumeur cérébrale cancéreuse. Une opération à haut risque fut planifiée. Lors d'une méditation, José – comme Julie – se retrouva face à face avec des créatures d'un autre monde. L'une d'elles traversa le crâne de José de sa main, puis s'ancra à l'intérieur de celui-ci pendant un moment.

José éprouva alors une vive sensation, comme si on lui ouvrait le cerveau pour réorganiser ses tissus nerveux. Le lendemain, José prit rendez-vous pour un nouveau scanner avec la célèbre clinique MD Anderson, à Houston. Les résultats de ce dernier scanner furent stupéfiants : il n'y avait plus aucune trace de tumeur. Disparue.

Pendant les expériences de guérison majeures, on observe souvent de fortes augmentations de l'amplitude des ondes thêta sur l'EEG. Cette augmentation est considérée comme le repère cérébral d'une session de guérison énergétique (Benor, 2004). Si une personne pratique un soin énergétique sur une autre, on observe de larges vagues thêta chez le guérisseur, puis on retrouve ces mêmes vagues chez le patient. Ce transfert a souvent lieu au moment où le guérisseur sent la chaleur envahir ses mains – c'est l'expérience subjective du flux d'énergie. (Bengston, 2010).

Au cours d'une étude, on a relié le guérisseur et le patient à des EEG. L'électroencéphalogramme du guérisseur a permis de distinguer quatorze intervalles au cours desquels les ondes thêta avaient une fréquence exacte de 7,81 Hz. Celui du patient suivait le même modèle en décalé, démontrant ainsi le mouvement de transmission du guérisseur vers le patient (Hendricks, Bengston et Gunkelman, 2010).

Le médecin qui ne pouvait pas soigner

Dans l'un de mes ateliers, Anise, brillant médecin, se porta volontaire pour faire un travail sur elle-même en présence du groupe. On la relia à un EEG. Anise avait obtenu un diplôme de docteur en médecine ainsi qu'un doctorat en pharmacologie. Elle était aussi titulaire d'un certificat en guérison par le toucher.

Anise souffrait d'une fibromyalgie depuis treize ans. Les symptômes de douleurs articulaires, de fatigue et confusion mentale étaient parfois sévères. Les manifestations s'aggravaient jusqu'à devenir invalidantes et à l'empêcher de travailler.

Le jour de la séance, elle évaluait sa douleur à 7 sur 10, et son état de confusion était si fort qu'elle pouvait à peine comprendre les explications de l'animateur. Elle marchait avec difficulté et avait besoin de trois oreillers pour jouir d'un certain confort.

Anise se sentait très frustrée et en colère contre elle-même car son mari Dal, qui était également présent, devait maintenant assumer seul toutes les responsabilités financières de la famille, avec deux fillettes

en bas âge. Son incapacité à se soigner malgré toutes ses compétences n'arrangeait rien.

Pendant les ateliers, on assiste parfois à des miracles éclair, mais ce ne fut pas le cas pour Anise. Cette session fut longue et compliquée. Elle était incapable de se projeter dans l'avenir et d'imaginer un futur sans sa maladie.

La thérapeute en Gestalt Byron Katie incite ses patients de manière provocatrice à remettre en cause leurs idées reçues, leurs préjugés sur eux-mêmes et sur le monde. Par exemple : « Qui serais-je sans mon histoire ? » Une autre façon de formuler cette question serait : « Quel pourrait être l'avantage de ce handicap ? »

J'ai posé cette même question à Anise et cela lui rappela un souvenir de son enfance : à 8 ans, elle avait été victime de sévices, violente par un membre de sa famille. Elle en tomba malade et sa maladie était alors devenue son bouclier. Le fait d'être obligée de rester alitée lui permettait de se retirer dans sa chambre et ainsi de ne pas avoir à faire face à son persécuteur.

Après avoir identifié que la maladie n'était qu'une mascarade pour cacher la vraie cause de son état, nous avons utilisé des techniques de psychologie énergétique pour relâcher toute la colère qu'elle nourrissait à l'endroit du persécuteur de son enfance, toujours très présent dans sa vie.

Sa douleur diminua jusqu'à 1 sur 10, et elle commença à sourire, puis à rire de cette situation fâcheuse qu'elle s'était créée de toutes pièces. « Ma vengeance n'a jamais marché », se rendit-elle compte. Elle sentait, pour la première fois, qu'elle reprenait le contrôle de cette relation dans sa vie d'adulte.

Elle évoqua même des projets futurs. On lui avait offert un poste très intéressant au Brésil, mais ne l'avait même pas pris en considération tellement elle se sentait incapable physiquement d'en assumer la fonction, sans les ressources dont elle disposait aux États-Unis. Cette possibilité s'ouvrait à nouveau devant elle. « Et si on partait ? » demanda-t-elle à son mari. « Ça serait super », répondit Dal, les yeux brillants.

À la fin de la séance, Anise se leva et fit le tour de la salle. Sa douleur avait complètement disparu, elle balançait librement les bras et les jambes sans difficulté. Le soir même, Anise et Dal allèrent dîner tous les deux pour discuter des nouvelles possibilités s'offrant à eux. Non seulement la conscience d'Anise était libérée, mais son corps lui aussi était délivré de toutes douleurs.

La conscience transforme la façon dont le cerveau assimile l'information

Pendant une séance type avec un patient relié à un EEG, on observe généralement un niveau élevé de bêta 2, ce qui est synonyme de stress. Il y a peu d'alpha, gamma et thêta. L'absence d'alpha signifie que le patient est incapable de lier son esprit conscient (bêta) et sa créativité, son intuition, ou de se connecter avec le champ universel (thêta et delta).

Au fur et à mesure que le patient expérimente des instantanés de perception, on constate de fortes montées d'alpha simultanément dans les deux hémisphères cérébraux. Alors qu'Anise se rendait compte avec satisfaction que son parcours était, de très loin, plus brillant que celui de son persécuteur, son niveau d'alpha s'élevait tant que l'EEG n'était plus en mesure d'afficher une valeur.

À la fin de la séance, on put alors observer toutes les caractéristiques de l'Esprit Éveillé chez Anise : un faible niveau d'ondes bêta 2, indiquant que ses mécanismes de survie étaient toujours connectés, beaucoup plus de SMR (bêta 1), montrant qu'elle était en phase avec son corps, beaucoup de thêta et une amplitude encore plus grande d'ondes delta, traduisant la connexion avec sa créativité, son intuition et le champ informationnel universel. Ses gamma avaient augmenté, lui permettant d'établir plus facilement la connexion entre les différentes parties de son cerveau et d'assimiler correctement l'information.

Sa délivrance psychologique avait été réellement intense, mais ses fonctions physiologiques visibles en temps réel sur l'électroencéphalogramme présentaient aussi des changements cérébraux. Il ne s'agissait pas simplement d'un changement psychologique, mais son cerveau changeait aussi dans sa façon d'assimiler les informations. Bien plus qu'un changement mental, il s'agit ici d'un changement dans le cerveau lui-même : de nouveaux groupes neuronaux se connectent alors les uns aux autres, de nouvelles structures neuronales se créent en permanence, chassant les anciennes, et cela tout au long de la vie. (Restak, 2001).

Quand nous méditons, tapotons, utilisons toute autre forme de thérapie énergétique, ou orientons différemment notre conscience, le cerveau se modifie très vite. On peut aussi choisir intentionnellement

d'induire un changement cérébral par l'esprit, en particulier grâce à une technique appelée entraînement de l'attention (Schwartz et Begley, 2002). Une vraie transformation réorganise complètement nos connexions neuronales. Le cerveau change ensuite d'état jusqu'à trouver un nouvel équilibre sain.

Une équipe de recherche note qu'« un nombre grandissant d'études en neuro-imagerie viennent appuyer la thèse suivante. [...] Avec un entraînement approprié et un effort régulier, un individu peut méthodiquement transformer ses circuits neuronaux pour se débarrasser de divers états mentaux ou physiques qui relèvent de la pathologie » (Schwartz, Stapp et Beauregard, 2005). Ainsi est-il possible d'utiliser son esprit pour remanier les connexions cérébrales dysfonctionnelles.

Les mystiques et les guérisseurs ne sont pas les seuls à pouvoir créer de larges ponts alpha et des explosions de thêta dans un état extatique. Ceux qui se doivent d'être toujours à leur meilleur niveau constatent qu'ils sont beaucoup plus performants s'ils utilisent ces techniques pour modifier leur cerveau. Les forces spéciales de la Marine de guerre américaine (US Navy SEAL²) ont l'obligation d'être toujours efficaces dans des conditions de combat qui peuvent changer très rapidement. Ils ont investi des millions de dollars dans des EEG à la pointe de la technologie, et ont construit des « salles de remise en forme de l'esprit » à Norfolk, en Virginie. Ces soldats d'élite y apprennent à concentrer leur esprit pour entrer dans un état qu'ils nomment « extase » (Cohen, 2017). Quand ils atteignent ce palier d'exaltation, leur cerveau passe dans un état de flux, et c'est dans cet état de réalité modifiée que la superperformance devient possible. On peut également citer d'autres exemples de performeurs de très haut niveau qui s'entraînent pour atteindre l'état extatique : de grands avocats, des athlètes olympiques ou encore les dirigeants de Google.

Les caractéristiques de ces états de flux sont décrites dans le livre *Stealing Fire* (Kotler et Wheal, 2017). Parmi celles-ci figurent le désintéressement et la pérennité. L'individu qui entre dans un état d'extase transcende les limites de l'esprit local. Les EEG montrent que le cortex préfrontal de leur cerveau, le siège de la sensation de

2. Les soldats d'élite SEAL (Sea, Air, Land – mer, air, terre) sont spécialement entraînés pour intervenir par petites unités dans des conditions extrêmes et sur tous les terrains.

soi, se déconnecte complètement ; le bavardage mental des ondes bêta cesse. Ils prennent de la distance avec les obsessions et les anxiétés de l'esprit local. Leur métabolisme commence à agir pour leur bien-être : les neurotransmetteurs comme la sérotonine, la dopamine, l'anandamide et l'ocytocine affluent alors dans leur cerveau.

Dans cet état, ils accèdent à une perspective non-locale. Ils sont ouverts à l'infinité des possibles. Leur soi n'est plus cloisonné dans une réalité locale limitée, mais s'ouvre à de nouveaux horizons. Cet état « désactive tous les filtres que nous appliquons quand nous recevons une information ». Il devient possible de faire les associations justes pour résoudre les problèmes et accéder à la supercréativité. Kotler et Wheal (2017) ont repris les résultats de l'étude sur les gains en performance induits par ces états cérébraux. On note ainsi une amélioration de 490 % de l'attention, une créativité doublée, ainsi qu'un bond de 500 % dans la productivité.

Pendant l'extase, qu'on prenne pour exemple les anciens récits comme celui de Tukaram, ou les témoignages plus récents – ceux de Julie ou des forces spéciales américaines (SEAL) –, les expériences vécues sont très semblables. Les différentes sensations sont étroitement liées à la production de certains neurotransmetteurs : entrée en état de grâce (l'anandamide), sensation de détachement des limites physiques du corps, lieu de l'esprit local (les endorphines), soi local fusionnant avec l'univers non-local (l'ocytocine), sérénité (la sérotonine) et récompense d'être transformé par l'expérience (la dopamine).

Voici donc les caractéristiques des esprits « augmentés » – et nous pouvons, grâce à des EEG couplés à des tests physiologiques sur les neurotransmetteurs, mesurer les changements produits par l'esprit sur la matière. Dans le passé, les états extatiques étaient atteignables par les mystiques seulement, et après des dizaines d'années d'apprentissage, d'entraînements rigoureux, de discipline ascétique et d'initiation spirituelle. Aujourd'hui, « on connaît avec précision les ajustements à apporter au corps et au cerveau pour recréer une telle expérience » à n'importe quel moment ; la technologie nous apporte « une version courte [...] pour aller à la rencontre du divin » (Kotler et Wheal, 2017). Aujourd'hui, les individus les plus performants dans le domaine du sport, des affaires, des luttes diverses, de la science, de la méditation et de l'art déclenchent ces états quotidiennement.

Demain, en cartographiant la physiologie de ces états et en rendant possible l'apprentissage de l'extase, tout un chacun pourra y accéder.

Ma brève carrière d'artiste, ou comment échapper aux idées préconçues

Ma carrière d'artiste a débuté à l'âge de 5 ans et ce n'était pas une grande réussite !

Ma famille venait tout juste d'arriver en Amérique et je me suis retrouvé, malgré moi, enfermé à l'école élémentaire Howard, dans la ville de Colorado Springs. Mon accent britannique attirait l'attention des enseignants, à mon désavantage. Pour remédier à ce problème, on m'a forcé à suivre des cours de diction, et j'en ai développé un bégaiement et des défauts d'élocution.

Un jour, j'ai ramené à la maison un dessin pour le montrer à mes parents. Comme tous les autres écoliers, il m'avait été demandé de dessiner un cow-boy. J'avais fait de mon mieux, et l'enseignant avait vivement apprécié la qualité de mon travail. Flatté, j'ai voulu le montrer à ma mère.

Elle explosa de rire, tellement elle trouvait le dessin ridicule. Elle dansait autour de la pièce mimant l'anatomie étrange de mon cow-boy. Dépité, je me suis retiré dans le lit superposé que je partageais avec ma sœur. Je n'ai plus jamais dessiné une forme humaine et m'en suis tenu à des dessins de bateaux et d'avions.

Cela jusqu'à mes 45 ans.

J'ai commencé à méditer et à utiliser l'EFT quotidiennement, faisant le tour de mes croyances fondamentales. L'une d'elles était : je ne suis pas doué pour l'art.

« Est-ce vrai ? » me suis-je demandé. Accompagné d'une femme qui tenait une galerie d'art, avec qui j'étais proche à l'époque, je me suis inscrit à un cours d'aquarelle d'une journée au collège public.

Au moment où j'ai saisi le pinceau dans la main, j'ai senti quelque chose prendre vie. Je suis entré dans un état de flux sans aucun effort. C'était comme si je peignais depuis un siècle. J'absorbais comme une éponge toutes les techniques que l'enseignant nous a données en cette seule journée. Mon amie artiste ne voulait pas croire que j'étais un novice et me soupçonnait d'avoir suivi une formation en cachette.

La fois suivante, j'ai suivi un cours sur deux jours pour apprendre à peindre les visages humains à l'aquarelle. Une fois de plus, j'ai voulu tout savoir auprès de ce nouvel enseignant, insistant pour apprendre jusqu'aux techniques les plus avancées dès le premier jour.

J'ai continué à peindre de façon régulière. Étant méthodique, je numérotais chacun des tableaux que je terminais – 1, 2, 3 et ainsi de suite – au lieu de leur donner un nom. La plupart représentaient des visages. Je peignais mon amour, ma confusion, ma douleur.



Aquarelle #13 : Ange du destin

Après avoir terminé mon huitième tableau, j'ai choisi les quatre mieux réussis et les ai exposés dans un petit café. Le propriétaire, assez impressionné, a planifié pour moi une petite exposition, six semaines plus tard. « Viens la veille et entrepose trente-six tableaux », m'a-il dit.

Je suis sorti, tentant de garder mon sang-froid, mais au fond de moi je tremblais de tout mon corps. Trente-six tableaux ! Ce qu'il ignorait, c'est que de toute ma vie, je n'en avais peint que huit, sans compter le cow-boy, bien sûr. Je devais maintenant en produire trente et je n'avais que six semaines, tout en continuant d'assumer mon travail de soixante heures hebdomadaires par ailleurs, en plus de la charge d'un père célibataire avec deux jeunes enfants !

Pendant les pauses au travail, je me suis mis à peindre. Je me suis rendu compte que je pouvais être dans les temps, mais seulement si je suivais les conseils de Henry Ford en peignant mes tableaux tous en même temps, à la chaîne en quelque sorte. Pas très artistique, mais nécessaire.

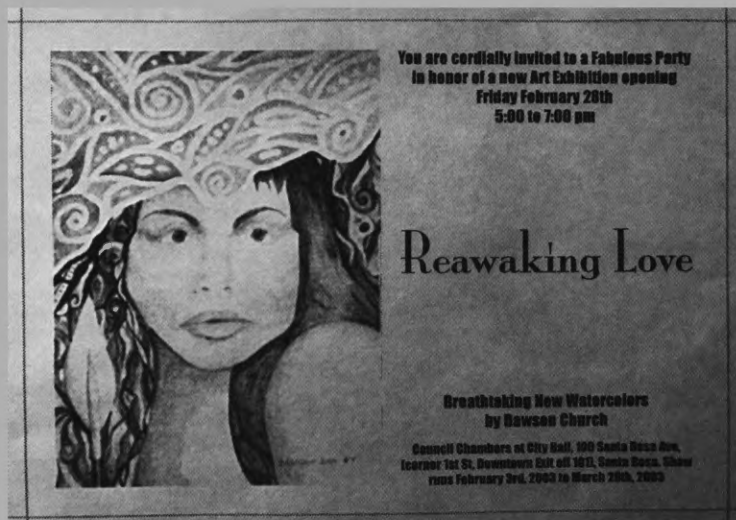
J'ai aligné les chevalets trois par trois. Il faut dix minutes pour que la première couche d'aquarelle sèche avant de pouvoir appliquer

la suivante. J'appliquais une couche sur le premier tableau, puis je passais au suivant, puis le dernier – le temps que je revienne au premier, qui avait séché dans l'intervalle, je pouvais reprendre mon cycle.

L'aquarelle réclame une grande attention. La peinture étant transparente, il n'est pas possible de recouvrir ses erreurs comme on pourrait le faire avec la peinture à l'huile ou l'acrylique. Si on se trompe ou laisse couler une goutte de la mauvaise couleur sur le papier, le tableau est fichu. La pression était là, il fallait finir et encadrer ces trente tableaux. En entrant dans l'état de flux, j'ai découvert que je pouvais garder en tête mon plan pour chaque tableau sans trop d'effort.

J'ai terminé dans les temps pour ma première exposition d'art. Mes tableaux ont été très appréciés et j'en ai vendu plusieurs. Enhardi, j'ai pris contact avec le lieu le plus prestigieux des environs : l'hôtel de ville. Toutes les trois semaines, il y avait une présentation des travaux d'artistes locaux. Une fois encore, le manager a accepté tout de suite ma proposition. J'ai peint de nouveaux tableaux et les ai exposés pour mon plus grand bonheur.

Plus tard, on m'a proposé de coécrire un livre, *Soul Medicine* (« La Médecine de l'âme »), avec mon mentor, le docteur Norm Shealy. J'ai décidé donc de consacrer mon énergie et mon peu de temps libre à l'écriture, laissant de côté la peinture. À mi-parcours de l'un des plus grands et des plus ambitieux tableaux jamais entrepris, j'ai abandonné les pinceaux et me suis mis à l'écriture.



Carton d'invitation à l'exposition

J'avais beaucoup de leçons à tirer de cette expérience. La première : nous avons la tête pleine de fausses croyances – dans mon cas, je ne croyais pas être doué pour l'art. Une autre leçon : ces fausses croyances naissent pendant l'enfance. Elles façonnent notre existence, et, à moins de les remettre en question, nous pouvons, notre vie durant, donner raison à ces mensonges de notre enfance. La suite de ma carrière fut essentiellement consacrée à aider les autres à identifier et combattre leurs croyances limitantes. L'une de mes amies qui a assisté au vernissage de mon exposition à l'hôtel de ville s'appelle Alice. Alice était une artiste, elle travaillait le verre fondu et peinait à vivre de son art depuis des années. « Je suis stupéfaite, dit-elle, les expositions entièrement consacrées à un artiste sont impossibles à obtenir, je n'y suis jamais parvenue. » Je n'ai pas répondu mais dans ma tête, je me suis senti soulagé en pensant : « Waouh, heureusement que je n'ai pas su ça plus tôt. Je n'ai exposé que deux fois et je n'avais pas la moindre idée que c'était si difficile. »

Une autre artiste aquarelliste, présente à la réception, peignait généralement des paysages. Elle s'est exclamée : « Mais tu peins des portraits. Les visages, c'est ce qu'il y a de plus difficile à faire à l'aquarelle ! » Dans ma tête, je me disais : « Qui l'aurait cru ? Pas moi en tout cas... J'ai tordu le cou à une belle croyance ! »



Aquarelle #21 : Un cœur trop gros !

Cette croyance dissipée, j'ai décidé de m'attaquer aux autres. J'ai commencé à interroger toutes celles qui me limitaient et m'empêchaient de grandir. Je me suis aussi réapproprié ces parties de moi que j'avais reniées en raison des jugements désapprobateurs de mes parents,

enseignants, partenaires ou amis. J'ai découvert que j'étais vraiment et j'ai décidé de devenir cette personne et d'ignorer les barrières dressées par les autres autour de moi.

Voilà ce qu'est le développement du potentiel humain. Nous avons tous de grandes aptitudes, des pouvoirs, des intuitions en nous, souvent entravés, restreints par ceux qui nous entourent et ne savent pas voir. Nous sommes bien plus capables que ce que nous le croyons. Quand nous nous décidons à retirer ces œillères et acceptons d'entrer dans notre magnificence, nous commençons alors à façonner le monde qui nous entoure plutôt que reproduire les limitations du passé.

À chaque instant, la décision vous appartient : vais-je incarner cette magnificence, ou vais-je continuer à faire semblant d'être moins génial que je le ne suis réellement ?

Imaginez si j'avais joué la sécurité, bloqué dans ma croyance d'acier que l'art n'était pas fait pour moi, si j'avais consulté mes amis expérimentés pour découvrir que les expositions consacrées à un seul artiste étaient impossibles à mettre en place et que peindre les visages était trop difficile ? Pas de cours d'art, pas d'exposition, pas d'explosion de ma créativité, et peut-être même pas de livre et pas de changement de carrière vers l'écriture et la recherche. Si on vit enfermé dans ses vieilles croyances, voilà les conséquences : pas de nouvelles idées, pas de créativité – au lieu de vivre dans un monde de tous les possibles.

Tentez l'expérience pour vous-même ! Imaginez que vous poursuivez votre chemin, pour le restant de vos jours, avec vos croyances d'aujourd'hui. C'est une option, mais il y en a une autre possible : vous remettez en question toute croyance limitante dans votre tête et vous vous lancez à l'assaut de votre potentiel. Vous réussirez parfois et échouerez souvent mais toujours vous progresserez et grandirez. Vous vous confronterez à vos limites et non à celles que d'autres ont tissées autour de vous. Votre nouvel état d'esprit devient votre nouvelle matière à conquérir.

À cet instant même, vous êtes à la croisée des chemins. Quelle direction allez-vous choisir ? Ma mission ici est de vous encourager à dire : « Je sais que je suis capable de grandes choses, je suis déterminé à les exprimer pleinement ! »

Les experts des sciences sociales pensaient que la personnalité se formait très tôt dans la vie et qu'elle ne changeait pas beaucoup avec le temps. En 1989, le *New York Times* titrait « Personnalité : les traits majeurs restent stables au cours de la vie » (Goleman, 1987). L'article

faisait état d'une étude montrant que les traits fondamentaux, tels que l'anxiété, l'amabilité et l'appétit pour de nouvelles expériences, étaient fixes.

La plus longue étude de personnalité jamais réalisée montre cependant que la personnalité peut changer radicalement au cours de la vie (Harris, Brett, Johnson et Deary, 2016). Tout a commencé avec les données d'une enquête menée en 1950 auprès de 1 208 jeunes de 14 ans. Six questionnaires ont été utilisés par leurs enseignants pour évaluer six traits de personnalité.

Soixante ans plus tard, les chercheurs ont retrouvé les participants de l'étude initiale, âgés en moyenne de 77 ans. Ils ont constaté qu'il y avait peu de recoupements avec leur personnalité d'adolescent. Ils s'attendaient à trouver une certaine stabilité des traits et furent surpris d'en trouver très peu, l'un des sujets s'exclamant même qu'« il n'avait plus rien à voir avec l'adolescent qu'il avait été » (Goldhill, 2017).

Nous ne sommes pas tenus en laisse toute notre vie par nos croyances et nos traits de caractère d'enfance. En prenant la décision de changer et en exerçant rigoureusement notre esprit vers notre objectif, nous pouvons nous transformer radicalement. Les changements peuvent ne pas se manifester dès la première semaine ou le premier mois, mais une pratique constante au fil du temps peut engendrer une personne complètement différente.

Nos émotions façonnent le monde qui nous entoure

Nous nous considérons comme des individus autonomes, prenant nos propres décisions et menant notre vie. En réalité, nous faisons partie d'un réseau matriciel de connexions. Nous sommes reliés les uns aux autres par nos réseaux neuronaux et par des champs d'énergie invisibles.

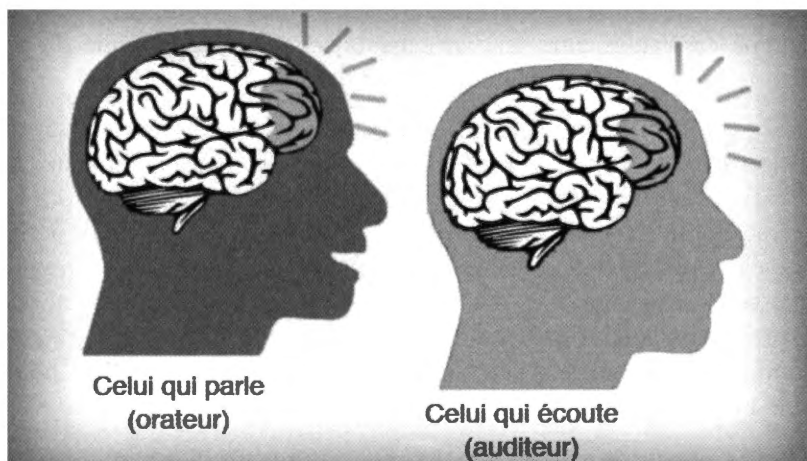
Nos pensées et nos émotions ne sont pas confinées dans notre esprit et notre corps. Elles affectent les gens autour de nous, souvent sans qu'ils en aient connaissance. Leurs pensées et leurs émotions nous affectent tout autant – au niveau subconscient et inconscient.

Des études ont montré que nos cerveaux se synchronisent lorsqu'ils partagent de l'information. Lorsqu'une personne parle pendant qu'une

autre écoute, les régions cérébrales actives chez le locuteur sont les mêmes que chez l'auditeur.

Des ingénieurs en biomédecine de l'université Drexel, en collaboration avec des psychologues de Princeton, ont mis au point un appareil de neuro-imagerie en forme de serre-tête pour mesurer ce phénomène (Liu *et al.*, 2017). Ce dispositif repose sur des travaux utilisant l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf) pour examiner l'activité des zones du langage dans le cerveau. Lorsque l'orateur décrit une expérience, surtout si elle est intense et pleine d'émotion, l'activité cérébrale de l'auditeur est équivalente à celle de l'orateur.

Les chercheurs ont enregistré trois personnes racontant une histoire réelle, un anglophone et deux turcophones. Leur cerveau était scanné pendant qu'ils parlaient. L'enregistrement a ensuite été lu à quinze personnes parlant uniquement l'anglais, et les chercheurs ont mesuré l'activité dans les zones pariétales et préfrontales du cerveau des auditeurs. Ces régions sont activées quand il s'agit de discerner les objectifs, les désirs ou les croyances des autres. Ces régions s'activaient lorsque les auditeurs écoutaient l'histoire en anglais, mais pas celle des turcophones. Les chercheurs ont également constaté que plus le degré de « couplage » entre les zones du cerveau de l'auditeur et de l'orateur est élevé, plus ils se comprennent facilement. Ainsi, plus notre cerveau est capable de refléter l'expérience de l'autre, plus on peut le comprendre.



Cerveaux se synchronisant pendant une communication.

Les champs énergétiques à distance

Les champs d'énergie peuvent également affecter d'autres personnes à distance. En 2007, le docteur Eric Leskowitz, psychiatre du Spaulding Rehabilitation Hospital de la Harvard Medical School, s'est rendu à l'institut HeartMath à Boulder Creek, en Californie. Des techniciens du laboratoire ont mesuré son rythme et sa cohérence cardiaque de façon continue pendant une séance de méditation avec les yeux bandés.

La cohérence cardiaque est associée à une augmentation de l'activité des ondes alpha du cerveau. C'est un état dans lequel l'intervalle de temps entre les battements du cœur est régulier et constant. Cet état est induit par des émotions positives comme l'amour et la compassion. En revanche, les émotions négatives perturbent cette cohérence du cœur.

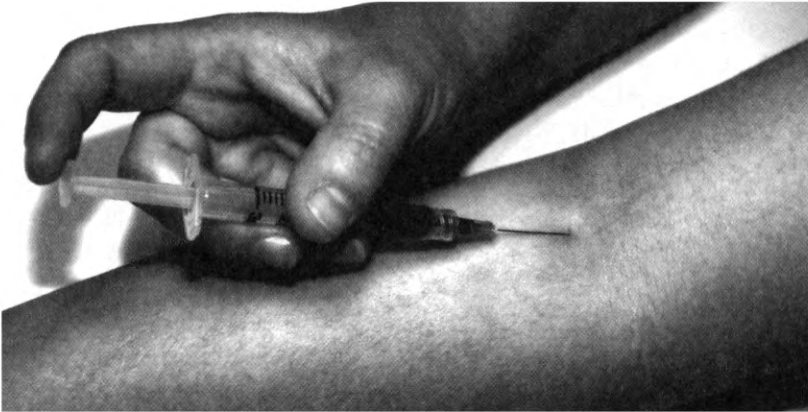
À différents moments de la méditation de Leskowitz, des méditants experts se tenaient derrière lui, et recevaient un signal pour entrer eux-mêmes en cohérence cardiaque, sans que ce dernier le sache. Alors qu'ils entraient dans cet état, la cohérence cardiaque de Leskowitz a également augmenté (Leskowitz, 2007). Sans le toucher, ils parvenaient à modifier sa fonction cœur/cerveau.

Une étude de suivi a mesuré le même effet chez vingt-cinq volontaires dans une série de cent quarante-huit essais de dix minutes et on a observé le même phénomène d'entraînement cardiaque à distance (Morris, 2010). L'auteur de l'étude affirme qu'« un champ d'énergie cohérent peut être généré et/ou amplifié par les intentions de petits groupes de participants. L'évidence de la synchronisation du rythme cardiaque entre les participants suggère la possibilité d'une communication biologique de cœur à cœur. »

Notre corps et notre cerveau se synchronisent en permanence avec les gens autour de nous. Lorsque nous voyons quelqu'un d'ému, notre cerveau s'active de la même façon que si nous étions touchés par la même émotion (Schaefer, Heinze et Rotte 2012). C'est parce que notre cerveau contient des neurones miroirs faisant écho aux sensations que nous observons. Ces neurones miroirs sont aussi activés par les expressions faciales et les sons de la voix, ce qui signifie que nous sommes très sensibles aux signaux émotionnels verbaux et non-verbaux de notre entourage.

Il n'y a pas que les émotions positives qui peuvent être transmises d'une personne à l'autre. Notre cerveau est aussi à l'écoute de la

douleur de l'autre. Des chercheurs de Birmingham, en Angleterre, ont montré à des étudiants des images de personnes souffrant de blessures sportives ou recevant une injection. Près d'un tiers des participants ont ressenti une douleur à l'endroit même que montraient les images à l'écran.



Sujet recevant une injection

Les chercheurs ont ensuite utilisé un appareil d'IRMf pour comparer le cerveau de dix élèves qui n'avaient ressenti qu'une émotion légère en regardant les images à celui de dix autres élèves qui avaient réellement ressenti une douleur physique. Les vingt élèves ont tous présenté une activité accrue dans les zones du cerveau traitant les émotions. Mais seules les personnes qui avaient réellement ressenti une douleur physique présentaient une activité dans les régions du cerveau associées à la douleur (Osborn et Derbyshire, 2010).

Prenons un autre exemple : les bébés pleurent non seulement lorsque les membres de la famille sont angoissés, mais aussi lorsque des inconnus sont bouleversés (Zahn-Waxler, Radke-Yarrow, Wagner et Chapman, 1992). Leur système nerveux est très sensible à ce qui les entoure, et les zones de leur cerveau traitant les émotions s'activent en réponse aux émotions des autres.

Les émotions sont contagieuses

Les émotions sont contagieuses (Hatfield, Cacioppo et Rapson, 1994). Quand votre meilleur ami rit, il y a de fortes chances que

vous vous mettiez à rire avec lui. Quand il est déprimé, il y a de fortes chances pour que vous ayez le cafard aussi. De la même façon que vous pouvez attraper la grippe en entrant dans une classe de primaire remplie d'élèves malades, vous pouvez capter les émotions des gens autour de vous – par exemple, vous pouvez ressentir de la joie en entendant rire tous les enfants de la classe. Les émotions sont contagieuses de la même façon que les maladies infectieuses le sont. Ce n'est pas seulement valable pour les émotions négatives comme la peur, le stress et la tristesse. C'est aussi le cas pour la joie et le bien-être (Chapman et Sisodia, 2015).

Framingham est une ville tout à fait charmante de la Nouvelle-Angleterre dans le Massachusetts, à trente kilomètres de Boston. Construite au milieu des années 1600, elle est aujourd'hui le lieu de résidence de dix-sept mille familles. Vers la fin du ^{xvii}^e siècle, Framingham reçut un afflux de familles venant de la ville voisine de Salem, des gens qui cherchaient à échapper aux fameux procès des sorcières de Salem. Un quartier de la ville porte toujours le nom de Salem End.

Dans la littérature médicale, la ville est célèbre pour l'étude de Framingham Heart Study (étude épidémiologique sur les maladies cardiovasculaires). En 1948, un groupe de chercheurs visionnaires du National Heart Institute monta un ambitieux projet de recherche pour trouver la cause des maladies du cœur et des accidents vasculaires cérébraux, deux pathologies qui avaient augmenté significativement dans la première moitié du siècle.



Place centrale de Framingham

Ils ont recruté 5 209 résidents de Framingham âgés de 30 à 62 ans et les ont soumis à une batterie complète de tests psychologiques et physiques. Dès lors, un suivi fut mis en place tous les deux ans. En 1971, l'étude recruta une deuxième génération, composée de 5 124 descendants des participants initiaux et leur conjoint. Aujourd'hui, les petits-enfants et arrière-petits-enfants des participants initiaux continuent de participer à cette étude.

La mine d'or que représentent les données collectées par cette étude a permis aux chercheurs d'étudier bien plus que les maladies cardiaques. Une sous-étude de 4 739 personnes sur vingt ans a porté sur leurs niveaux de bien-être et son impact sur leur entourage (Fowler et Christakis, 2008).

Cette étude a révélé que le bonheur de l'un pouvait stimuler celui de l'autre pendant des périodes pouvant durer jusqu'à un an. Lorsqu'une personne du réseau social de Framingham se sentait heureuse, les chances qu'un voisin, un conjoint, un frère, une sœur, un frère ou un ami soit heureux aussi augmentaient jusqu'à 34 %. Vivre à moins d'un kilomètre d'un ami heureux augmentait les chances d'être heureux de 25 %.

« On pourrait penser que notre état émotionnel dépend de nos propres choix, actions et expériences », fait remarquer Nicholas Christakis, coauteur de l'étude et sociologue médical à l'université Harvard. « Mais notre humeur dépend aussi des choix, des actions et des expériences d'autres personnes, y compris des personnes auxquelles on n'est pas directement lié. Le bonheur est contagieux. » Barbara Fredrickson, auteure de *Love 2.0*, appelle ce phénomène la résonance positive (Fredrickson, 2013). Quand notre conscience est basée sur la fréquence de l'amour, nous nous connectons naturellement avec ceux qui résonnent dans ce champ d'énergie partagé.

Bonheur : l'effet domino

On a découvert que non seulement les gens heureux affectaient de façon positive leur entourage, mais ce bonheur a suscité un effet domino. Les gens heureux pouvaient affecter leur entourage jusqu'à trois degrés de séparation. Le fait qu'un ami connaisse quelqu'un d'heureux augmentait ses chances de bonheur jusqu'à 15 %, et même dans la couche suivante, la probabilité était encore de 6 %.

Les émotions négatives étaient également contagieuses, mais pas autant. Le fait de connaître une personne malheureuse augmentait les chances de mal-être de 7 % en moyenne, contre 9 % pour le bonheur.

Cette contagion émotionnelle est également présente dans les groupes (Barsade, 2002). Elle peut influencer la dynamique de groupe et permettre une meilleure coopération, une meilleure exécution des tâches et une diminution des conflits. « La contagion émotionnelle, par son influence directe sur les émotions, les jugements et les comportements des employés et les équipes de travail, peut provoquer des effets d'entraînement subtils mais importants dans les groupes et les organisations », explique Sigal Barsade, auteure de plusieurs études influentes sur la contagion émotionnelle. L'émotion positive et l'humeur positive d'un membre de l'équipe, en particulier du chef de projet, améliorent la performance de toute l'équipe. À l'inverse, un chef de projet stressé va influencer négativement la performance de tous ceux qui le côtoient.

Une culture organisationnelle rongée par la contagion émotionnelle

Par Stacene Courvallis.

Notre entreprise de construction, qui fabrique des équipements spécialisés, est admirée par d'autres entreprises dans notre branche pour notre croissance bien dirigée.

Avec le plein essor dans le domaine de la construction, nous nous sommes beaucoup développés. Nous avons beaucoup embauché en peu de temps et parmi les nouveaux venus se trouvait Wilma, une cadre supérieure qui était sous ma responsabilité. Son C.V. était parfait et elle avait réussi l'entretien avec brio.

Trois mois passèrent, ses performances étaient bonnes, mais Wilma avait commencé à me faire part de ses préoccupations concernant divers projets et personnes. Ici des cadres partant avant l'heure, là, un dépassement de budget dans un service et encore un ingénieur possédant des informations confidentielles, ami avec un employé d'une société concurrente.

Elle avait formulé ses observations par souci pour la santé de notre organisation, et je lui en étais reconnaissant.



***L'énergie émotionnelle, positive ou négative,
se propage au sein d'une équipe.***

Très vite, les doléances de Wilma devinrent régulières, s'ajoutant à ma charge de travail, elle ne cessait de découvrir de nouveaux problèmes. Elle estimait que l'entreprise était trop laxiste et que les autres cadres ne me respectaient pas assez. Elle voulait clarifier nos projets de mission et nos objectifs, elle était convaincue que nous pouvions réduire nos effectifs et augmenter nos marges bénéficiaires.

Je commençais à me demander s'il n'y avait pas beaucoup plus de problèmes dans l'entreprise que ce que j'avais imaginé, et je commençai à me méfier des autres membres de l'équipe de direction. L'ambiance chaleureuse et amicale dans laquelle nous avons travaillé jusqu'alors se dégradait, malgré notre succès financier grandissant.

Puis notre directeur financier, Jason, demanda à me rencontrer. Il me dit que Wilma lui avait parlé des manquements des autres membres de l'équipe. Mais Jason ne croyait pas que ses préoccupations étaient justifiées. En creusant davantage, je découvris son mode d'action. Elle avait gagné la confiance de toute l'équipe dirigeante, en ternissant la réputation de chacun, sauf celle de la personne à qui elle s'adressait.

Je me suis alors rendu compte que le vrai problème venait de moi. J'avais été aveuglée par les histoires de Wilma, et j'avais perdu confiance en notre personnel, en la stabilité de la direction de l'entreprise. J'avais inconsciemment transmis mon malaise au reste de l'équipe, entraînant la perte de la dimension émotionnelle qui avait fait grandir notre culture organisationnelle.

Quelques recherches rapides sur le Web ont rapidement révélé que ce malaise avait un nom : la contagion émotionnelle. Les émotions malsaines peuvent se propager au sein d'un groupe, de la même manière que le ferait une maladie. Toute notre entreprise était infectée.

Après avoir identifié ce phénomène de contagion émotionnelle, je l'ai décelé partout, dans chaque structure que j'observais. J'entrais dans une salle de travail et je sentais le brouillard épais de mécontentement et le mal-être qui emplissaient tout l'édifice. Je me suis alors rendue dans un petit magasin de musique des environs et j'ai senti que les sourires des employés étaient sincères et qu'ils prenaient plaisir à interagir ensemble.

J'ai finalement licencié Wilma un vendredi soir. Le lundi matin, l'ambiance avait changé dans tout le bureau. Les gens étaient à nouveau détendus. Notre entreprise était redevenue un lieu de travail agréable et créatif. Les conversations se libéraient. La confiance était de retour. Une fois le porteur d'ondes négatives éliminé, la tonalité émotionnelle positive s'était rapidement réaffirmée. Le meilleur dans tout ça, c'est que je me sentais bien et l'entreprise aussi.

La contagion émotionnelle façonne le monde

Les émotions ne se propagent pas seulement au niveau de l'équipe, de la famille ou de la communauté. Elles peuvent s'étendre à des réseaux bien plus larges. Une expérience massive menée auprès de 689 003 utilisateurs de Facebook a révélé que la contagion émotionnelle ne nécessitait même pas de contact entre les personnes (Kramer, Guillory et Hancock, 2014). Des groupes entiers de personnes peuvent entrer en cohérence émotionnelle, et leurs ondes cérébrales changent, pouvant générer un champ combiné immense.

L'étude a utilisé un système automatisé pour modifier la quantité de contenu à caractère émotionnel dans les fils d'actualité des utilisateurs de Facebook. Selon les auteurs de l'étude, lorsque les actualités des utilisateurs étaient manipulées pour réduire les émotions positives, « les gens produisaient moins de contenus positifs et plus de contenus négatifs ; lorsque les expressions négatives étaient réduites, on observait le phénomène inverse ». Ceci démontre que « les émotions exprimées par les autres sur Facebook influencent nos propres émotions, et constituent une

preuve expérimentale d'une contagion massive via les réseaux sociaux ». Il a été démontré que les signaux non-verbaux et l'interaction personnelle n'étaient pas nécessaires à la contagion émotionnelle.

Bien que ce phénomène s'installe sans que nous en soyons conscients, nous partageons nos émotions avec les autres tout le temps, y compris par le biais des réseaux sociaux en ligne. Une étude menée par l'université du Vermont a révélé que les photos affichées sur Instagram reflétaient l'humeur des personnes qui les affichent. Les chercheurs ont comparé les photos proposées par des personnes déprimées à celles affichées par des personnes non déprimées. Ils ont recensé 43 950 photos publiées par 166 personnes. La moitié d'entre elles avaient reçu un diagnostic de dépression clinique au cours des trois années précédentes (Reece et Danforth, 2017).

Les enquêteurs ont découvert que les personnes déprimées retouchaient leurs photos pour obtenir des tons plus foncés. Leur choix de filtre le plus populaire était un filtre appelé Inkwell, qui supprime la couleur pour obtenir des photos en noir et blanc. Les gens heureux étaient plus enclins à utiliser un filtre appelé Valencia, qui donne aux photos un ton plus chaleureux et plus lumineux. Les personnes déprimées ont littéralement éliminé la couleur de leurs photos partagées.

Utiliser le type de filtre comme outil de diagnostic de la dépression a été couronné de succès dans 70 % des cas. C'est beaucoup plus élevé que le taux de réussite des médecins généralistes à 42 %.

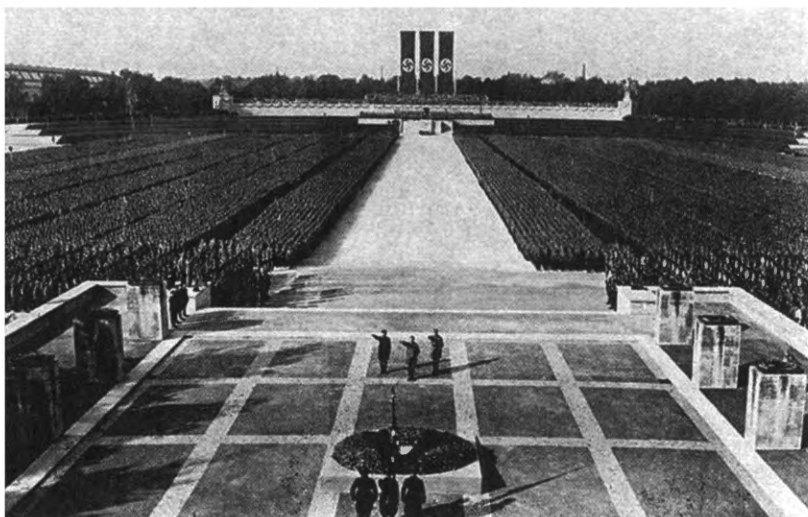
Les rassemblements de Nuremberg

La propagation inconsciente des émotions négatives dirige les sociétés humaines depuis des millénaires, bien avant l'apparition des médias sociaux. Ce n'est pas nouveau. L'histoire a connu plusieurs mouvements d'hystérie collective. Dans les années 1930, Adolf Hitler a organisé d'énormes rassemblements à Nuremberg, en Allemagne, pour susciter l'enthousiasme et montrer à la nation et au monde entier la puissance de l'Allemagne et du parti national-socialiste.

D'immenses bannières, des marches au pas de l'oie, des chants martiaux, des défilés au flambeau, des feux d'artifice et des feux de joie ont captivé des centaines de milliers de spectateurs. Les longs

discours d'Adolf Hitler et d'autres dignitaires du parti nazi ont ainsi défini son idéologie. La contagion émotionnelle des événements spectaculaires a contribué à unir le pays derrière la vision d'Hitler.

Le rassemblement de 1934 a attiré plus d'un million de personnes. Le journaliste américain William Shirer venait d'arriver en Allemagne pour un reportage commandé par le groupe de journaux *Hearst* et a décidé d'y assister. Dans son journal intime, il rapporta ses impressions de la première soirée dans la grande cité médiévale et nota qu'il s'était senti transporté par une vague d'humanité. Devant l'hôtel où séjournait Hitler, dix mille personnes chantaient : « Nous voulons notre Führer ! »



Discours d'Adolf Hitler au rassemblement de Nuremberg en 1934

Shirer a écrit : « J'étais un peu choqué en voyant les visages de ces gens, surtout ceux des femmes, quand Hitler est finalement apparu un moment au balcon. Ils me rappelaient les expressions folles que j'avais observées un jour en pleine campagne en Louisiane sur le visage de quelques Holy Rollers³... Ils le regardaient comme s'il était le Messie, leurs visages s'étaient transformés en quelque chose d'absolument inhumain. »

3. Terme qualifiant certains courants religieux américains dont les adeptes pratiquent une forme de transe collective.

Le lendemain matin, Shirer a assisté à la cérémonie d'ouverture du rassemblement. Il écrit : « Je commence à comprendre, je pense, certaines des raisons du succès fulgurant d'Hitler... La cérémonie d'ouverture de ce matin a été un spectacle plus que magnifique ; il y avait là quelque chose de mystique, une ferveur religieuse telle une messe de Pâques ou de Noël dans une grande cathédrale gothique. Une marée de drapeaux aux couleurs vives flottaient dans la salle. L'arrivée d'Hitler a aussi été théâtrale. La musique s'est interrompue. Les trente mille personnes se tenaient silencieuses. Puis la *Badenweiler Marsch* a retenti. Hitler est apparu à l'arrière de la salle suivi de ses aides de camp, Göring, Goebbels, Hess, Himmler et les autres ; il marchait lentement dans la longue allée centrale tandis que trente mille mains étaient levées en signe de salut. »

Pour les participants, l'événement était enivrant. Shirer nota que « chaque mot qu'Hitler prononçait s'apparentait à des paroles inspirées d'en haut. Dans un tel moment, l'esprit critique de l'homme – ou du moins de ces Allemands, dans ce contexte – était anéanti, et chaque mensonge prononcé était pris pour vérité absolue » (Shirer, 1941).

C'est le pouvoir de la contagion émotionnelle. Comme le règne d'Hitler, les procès des sorcières de Salem, la Peur rouge des années 1960, le génocide rwandais de 1994, la guerre en Irak de 2003, la Grande Récession de 2007 et l'impasse nucléaire en Corée du Nord, de telles périodes d'hystérie collective finissent généralement mal pour tous les intéressés.

Les bulles spéculatives sur les marchés et les matières premières

Les bulles boursières sont un autre exemple de contagion émotionnelle. Les investisseurs oublient les hauts et les bas du cycle économique dans une vague d'achats spéculatifs. En 1996, le président de la Réserve fédérale, Alan Greenspan, l'a qualifié d'« exubérance irrationnelle ». Dans son livre *The Ascent of Money*, l'historien Niall Ferguson déclare : « Les booms et les faillites sont les produits, à la base, de notre volatilité émotionnelle » (Ferguson, 2008).

Le 16 octobre 1929, Irving Fisher, professeur d'économie à l'université Yale, annonçait que le cours des actions américaines avait « atteint ce qui ressemblait à un plateau élevé permanent ».



Ratio des cours des actions des entreprises par rapport à leurs revenus au 20 février 2018 (Shiller, 2017). La médiane historique est de 16, ce qui signifie que les actions des sociétés sont généralement évaluées à seize fois leurs recettes historiques. Les ratios supérieurs à 16 indiquent une bulle. Début 2018, ce ratio s'élevait à 33.

Il avait tout faux. Le marché plongea quelques jours plus tard, avant de s'effondrer totalement. Au cours des trois années suivantes, le marché recula de 89 %. Ce n'est qu'en 1954 qu'il retrouva son niveau de 1929.

En cherchant à expliquer ce crash, le très célèbre économiste John Maynard Keynes était bien conscient de la contagion émotionnelle qui s'était emparée du pays, l'appelant « échec des dispositifs immatériels de l'esprit » (Ferguson, 2008).

L'histoire a connu un certain nombre de bulles. En 1634, les prix des bulbes de tulipes hollandaises commencèrent à augmenter et les spéculateurs entrèrent sur le marché. C'est alors que débuta la folie des tulipes hollandaises. Les bulbes pouvaient changer de mains jusqu'à dix fois par jour, et les prix s'envolaient. En janvier 1637, les bulbes de tulipes rares étaient plus chers que le prix d'une maison. Le 5 février de cette année-là, cette bulle s'effondra brusquement.

Cette contagion émotionnelle de la folie des tulipes est immortalisée dans une peinture de 1637 par Hendrik Gerritsz Pot appelée *Le Char des fous de Flore*. Il représente un groupe de tisserands néerlandais ayant abandonné leurs métiers à tisser pour suivre un chariot conduit par Flore, la déesse des fleurs. Elle tient des bouquets de tulipes dans ses bras, accompagnée par des alcooliques, des prêteurs sur gages et



Le Char des fous de Flore par Hendrik Gerritsz Pot.

la déesse à double face, Fortune. Cette assemblée avance tout droit vers sa perte : dans la mer.

Les sentiments que nous éprouvons lorsque nos ondes cérébrales sont prises en otage par la contagion émotionnelle sont réels. Nous avons alors un pic d'ondes bêta liées au stress et une baisse des alpha. Il faut un esprit fort pour ne pas être affecté par ces mouvements d'hystérie collective qui nous entourent parfois. Il est bien difficile de différencier une émotion qui nous est apportée de l'extérieur d'une autre qui nous vient de l'intérieur, de notre propre réseau neuronal.

Cartographier le cerveau éclairé

De tout temps, des observateurs ont tenté de décrire les états extrêmes de la conscience. Le spectre va de la contagion émotionnelle conduisant des civilisations entières à la guerre aux états évolués des mystiques. Cependant, les neurosciences modernes nous permettent d'identifier les signaux neuronaux impliqués dans la conscience et de suivre les voies actives liées aux émotions dans le cerveau.

L'enregistrement des ondes cérébrales d'une personne expérimentant un état mystique traduit un état subjectif de la conscience en des images

objectives des fonctions cérébrales. Quand la conscience s'éloigne de la peur, du désarroi et des soucis de l'esprit local, les ondes cérébrales se modifient. C'est l'indication que différentes voies neuronales sont impliquées, et ces voies nouvelles vont à leur tour modifier les champs électromagnétiques du cerveau. Les sentiments subjectifs de paix intérieure peuvent ainsi être représentés objectivement, grâce à une image objective du flux d'informations dans le cerveau.

Pendant les expériences mystiques, le mental quitte la matière. La conscience cesse de s'identifier exclusivement au soi local, et les EEG mettent en évidence d'abord de larges plages d'ondes alpha lorsque le pont alpha s'établit entre la réalité consciente et inconsciente.

La conscience transcende alors l'attachement au soi local pour fusionner avec l'esprit non-local. L'EEG présente d'abord des volutes d'ondes delta, s'élargissant puis devenant stables, c'est la signature ondulatoire de l'esprit non-local et de la connexion avec le champ universel.

Lorsque des états modifiés de conscience sont atteints, l'EEG enregistre simultanément d'importantes amplitudes d'alpha, de thêta et de delta. Lorsque la guérison physique a lieu, comme la dissolution de la tumeur de José, les volutes de thêta sont généralement très nettes.

Dans cette union de l'esprit local et de l'esprit non-local, une transformation se produit. Des symboles tels que les êtres que Julie a vus et le cristal qu'elle a reçu deviennent les emblèmes d'une nouvelle réalité personnelle qui intègre l'esprit local et non-local. À la fin de l'expérience mystique, le sujet retourne à sa réalité locale. Cependant, il n'est plus le même. L'exemple du cadeau symbolisant la guérison émotionnelle ou physique, le cristal que Julie a placé dans son cœur, produit une libération de vieilles énergies bloquées – ici, la dépression a fondu comme des gouttes de pluie tombées au sol. Il peut aussi s'agir d'une guérison physique, comme la disparition de la tumeur cérébrale de José.

La matière est transformée par l'esprit. De nombreuses études montrent que les méditants présentent des tissus cérébraux plus volumineux, un meilleur sommeil, moins de maladies, une immunité accrue, une meilleure santé émotionnelle, moins d'inflammation, une communication intercellulaire accrue, un équilibre des neurotransmetteurs, une plus grande longévité et moins de stress.

Nos états mentaux, émotionnels et physiques transformés rayonnent alors autour de nous. En devenant plus heureux, nous affectons positivement ceux qui nous entourent et cet effet ruisselle sur la communauté tout entière. Voilà une contagion émotionnelle positive.

Le philosophe jésuite Pierre Teilhard de Chardin a inventé le terme *noosphère*, parfois traduit par « orbe de conscience », pour décrire le champ de conscience produit par l'humanité. Incluez tous les êtres vivants sur Terre et vous obtenez la *psychosphère*, ou l'orbe de conscience de tout ce qui est dans le champ. J'utilise aussi le terme d'*émosphère* pour décrire les émotions collectives de la planète.

Nous faisons partie du champ de la guérison dans la *psychosphère* de l'humanité. Notre énergie n'est plus en phase avec les émotions négatives qui infectent notre société ; nous ne participons pas à ces champs. Le changement de notre esprit a donné naissance à une nouvelle réalité matérielle, en harmonie avec notre santé et notre transformation spirituelle.

Mettre ces idées en pratique

- Pratiquez l'*EcoMeditation* pendant 10 minutes matin et soir.
- Favorisez la contamination émotionnelle positive en vous connectant délibérément avec d'autres personnes.
- Passez au moins 10 minutes avec votre époux/épouse/partenaire au début et à la fin de la journée.
- Parlez avec lui ou elle des choses qu'il ou elle souhaite évoquer avec vous et résumez ce qu'il ou elle vous a dit.
- Quand vous êtes dans un magasin, regardez les vendeurs dans les yeux.
- Souriez aux gens pour favoriser les connexions émotionnelles positives.
- Dans votre journal intime, notez les petits désagréments qui vous contrarient.

Les documents complémentaires (en anglais) du présent chapitre incluent :

- l'enregistrement d'un entretien avec le docteur Eric Leskowitz, psychiatre ;
- détail des sept étapes de l'*EcoMeditation* ;
- des vidéos montrant comment la contagion émotionnelle se développe ;
- quelques études de cas ;
- des références documentaires.

Accès : MindToMatter.club/Chapter3

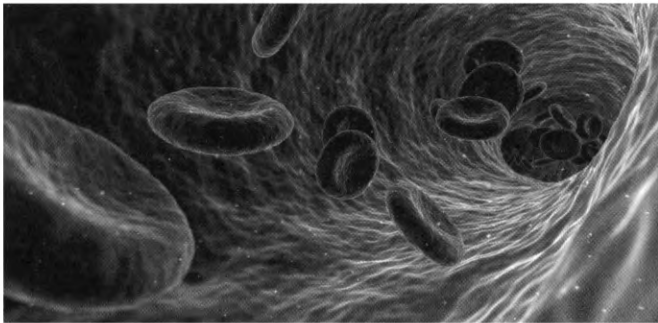
Chapitre 4

Comment l'énergie régule l'ADN et les cellules de notre corps

Nous ne sommes pas la même personne que celle que nous étions il y a quelques instants, et encore moins celle que nous étions hier. Notre corps remplace ses cellules et rajeunit ses systèmes à un rythme effréné.

Notre corps contient près de 37 milliards de cellules (Bianconi *et al.*, 2013). C'est un nombre beaucoup plus grand que le nombre de galaxies dans l'univers connu. De vieilles cellules meurent et de nouvelles les remplacent à chaque instant. Chaque seconde, plus de 810 000 cellules sont remplacées.

Notre corps produit 1 000 milliards de nouveaux globules rouges par jour (Wahlestedt *et al.*, 2017). C'est beaucoup ! Si on écrit tous les zéros, on aura 1 000 000 000 000.



Les globules rouges circulent.

Lorsqu'ils circulent dans les veines et les artères, les globules rouges transportent oxygène et nutriments vers toutes les autres cellules du corps. Chaque cellule sanguine a une durée de vie d'environ quatre mois, après quoi le foie extrait ses ingrédients vitaux et envoie le reste à la rate pour recyclage. Les globules rouges présents dans notre corps il y a six mois ont tous été remplacés.

Notre corps se régénère continuellement

La muqueuse de notre tube digestif subit également un renouvellement rapide. Elle est remplacée tous les quatre jours. Notre tissu pulmonaire ? Tous les huit jours. Même les tissus les plus denses, celui de nos os par exemple, se régénèrent constamment : 10 % de notre squelette est remplacé chaque année.

Il y a environ 84 milliards de neurones dans le cerveau, ainsi qu'un nombre similaire de cellules non neuronales (Azevedo *et al.*, 2009). Notre cerveau crée en permanence de nouvelles cellules neurales, et chaque cellule peut se connecter à des milliers d'autres, tissant un réseau interconnecté d'environ 150 000 milliards de synapses (Sukel, 2011). Notre cerveau remplace au moins un neurone par seconde (Walløe, Pakkenberg et Fabricius, 2014).

L'hippocampe est la partie du cerveau responsable de la mémoire et de l'apprentissage. Il crée de nouveaux neurones et synapses en permanence tout en élaguant les plus anciens. Certaines voies neuronales rétrécissent et le volume de ces parties de l'hippocampe diminue. D'autres se développent et leur volume augmente.

Lors d'une transplantation du foie, on prélève généralement la moitié du foie du donneur pour le greffer dans le corps du nouvel hôte. Les cellules hépatiques se régénèrent si rapidement qu'en huit semaines seulement, le foie du donneur a retrouvé sa taille initiale (Nadalin *et al.*, 2004). En ce moment, la plus vieille cellule de votre foie est âgée de cinq mois en moyenne.

COMMENT L'ÉNERGIE RÉGULE L'ADN ET LES CELLULES

Type de cellule	Vitesse de régénération	BNID*
Alvéoles pulmonaires	8 jours	101940
Cardiomyocytes	0,5-10 % par an	107076, 107077, 107078
Cellules adipeuses	8 ans	103455
Cellules bêta du pancréas (rat)	20-50 jours	109228
Cellules de la langue (rat)	10 jours	111427
Cellules de l'épiderme cutané	10-30 jours	109214, 109215
Cellules du côlon	3 à 4 jours	107812
Cellules hépatocytaires du foie	0,5-1 an	109233
Cellules oculaires	pas de renouvellement	109840
Cellules de Paneth, intestin	20 jours	107812
Cellules-souches	2 mois	109232
Cervix	6 jours	11032
Épithélium de l'intestin grêle	2-4 jours	107812, 109231
Estomac	2-9 jours	101940
Globules blancs éosinophiles	2-5 jours	109901, 109902
Globules rouges	4 mois	101706, 107875
Neutrophiles sanguins	1 à 5 jours	101940
Ovocytes (gamètes femelles)	pas de renouvellement	111451
Ostéoblastes osseux	3 mois	109907
Ostéoclastes osseux	2 semaines	109906
Plaquettes	10 jours	111407, 111408
Sperme (gamètes mâles)	2 mois	110319, 110320
Squelette	10 % par an	107076, 107077, 107078
Trachée	1-2 mois	101940

La régénération des cellules se produit à des rythmes différents dans chaque tissu. Ce tableau montre les taux de renouvellement de certaines d'entre elles.

* L'acronyme BNID (BioNumbers Identification Number) renvoie à la base de données Harvard University Database of Useful Biological Numbers (bionumbers.hms.harvard.edu/search.aspx) et permet de retrouver facilement l'information précise et détaillée ainsi que ses sources.

Même le cœur se régénère. Jusque très récemment, les scientifiques pensaient que le cœur ne se régénérerait pas et que les cellules mortes n'étaient pas remplacées. Mais des recherches récentes montrent que le tissu cardiaque contient des zones de cellules-souches utilisées pour remplacer les cellules endommagées ou mortes et que le cœur entier se régénère au moins trois fois au cours d'une vie (Laflamme et Murry, 2011).

Les cellules de la cornée à la surface de l'œil peuvent se régénérer en vingt-quatre heures. Votre peau est entièrement renouvelée tous les mois. La paroi de votre estomac se renouvelle chaque semaine et celle du côlon encore plus vite. La personne que vous êtes aujourd'hui est bien différente de celle que vous étiez hier !



La division cellulaire

Bienvenue dans votre nouveau corps ! Ce renouvellement continu des composantes fondamentales de notre corps a des implications profondes sur la vitesse et le niveau de guérison.

Notre corps est programmé pour se régénérer. La guérison ne provient pas d'une ordonnance, du médecin, d'une plante ou d'un thérapeute. La guérison est un processus que notre corps accomplit naturellement et normalement à tout instant. Plus nous comprenons le processus de guérison, mieux nous sommes équipés pour transformer nos pensées en événements concrets.

Votre corps utilise ce que vous mettez à sa disposition

Lorsque vous vous regardez dans le miroir chaque matin, vous croyez voir le même visage que la veille. Mais en une journée, votre corps a remplacé près de 60 milliards de cellules. Vous êtes physiquement différent aujourd'hui de ce que vous étiez hier.

Ce remodelage quotidien du corps ne se produit pas dans le vide mais bien dans *la matière* : vous façonnez la qualité des cellules que

vos corps produit grâce à des *intrants* matériels tels que les aliments que vous mangez et l'eau que vous buvez.

Lorsque vous mangez des aliments de qualité, vous donnez à votre corps de la matière première pour créer des protéines (les composantes moléculaires des cellules) de haute qualité. Lorsque vous mangez des aliments de piètre qualité, le corps n'a alors à sa disposition que des matériaux de qualité inférieure pour fabriquer de nouvelles protéines. Si votre nourriture manque de nutriments essentiels, votre corps est obligé de faire des compromis qui, à terme, nuisent à votre santé.



La plupart d'entre nous savent qu'il faut favoriser les aliments sains et éviter la « malbouffe », mais nous sommes souvent beaucoup moins regardants quant au niveau énergétique des ingrédients que nous choisissons.

Imaginez que votre corps est une usine et que les cellules qu'il produit sont des voitures. Si l'usine reçoit de l'acier de premier choix, du verre supérieur et du caoutchouc bien flexible, elle fabriquera des voitures de grande qualité.

Mais si le caoutchouc est friable, le verre opaque ou l'acier trop mince, le produit final en sera affecté. L'usine ne peut pas construire d'excellentes voitures avec des matériaux de mauvaise qualité. Si la qualité de la matière première est insuffisante, la matière issue du

cycle de fabrication de votre corps sera de mauvaise qualité également. Voilà la variable « matière » de l'équation. Qu'en est-il de la variable énergétique ?

Les cellules se régénèrent dans un champ

Les cellules se répliquent dans un environnement énergétique. Tout comme une matière de mauvaise qualité produira des cellules de mauvaise qualité, une faible énergie fournira des molécules fragiles. Notre corps baigne dans des champs énergétiques qui ont une influence sur la régénération cellulaire et déterminent le résultat biologique.

Je bois actuellement une délicieuse tasse de thé Earl Grey. Je suis allé à la cuisine, j'ai mis un sachet de thé dans la tasse que j'ai rempli d'eau de mon puits et j'ai mis le tout au micro-ondes. J'ai réglé sur deux minutes, le temps nécessaire pour faire bouillir l'eau.

Bien qu'elles soient invisibles, les ondes à l'intérieur du micro-ondes ont changé l'état de l'eau du thé. En deux minutes, l'eau est passée d'une température ambiante de 21 °C à une température d'ébullition de 100 °C. La matière a été modifiée par l'énergie.

Il en va de même pour nos cellules qui baignent dans les champs énergétiques environnants. Ces champs modifient la matière de nos cellules, même s'ils sont invisibles. Des rayonnements plus puissants, tels que ceux libérés pendant les catastrophes nucléaires, peuvent provoquer la mutation des cellules.

Que se passe-t-il lorsque les cellules baignent dans une énergie d'amour, d'appréciation et de gentillesse générée par un cerveau plein de vie ? Elles sont nourries de champs radieux et d'émotion positive.

Voici l'une de mes histoires de guérison préférées. Glenda Payne a été confrontée à une situation désespérée alors que son corps commençait à se dégrader. Sa guérison a inspiré des milliers de personnes.

De la dégénérescence musculaire terminale à la danse de joie

Par Glenda Payne

J'avais un emploi que j'adorais. J'étais directrice du programme de ventes aux grossistes pour une entreprise qui fabriquait des serres. Je venais d'élargir notre activité en France lorsque j'ai commencé à remarquer d'étranges symptômes : monter des marches devenait de plus en plus difficile. J'avais l'impression de courir pendant un kilomètre sur une colline escarpée. Les muscles de mes cuisses soulevaient à peine mes jambes et en arrivant en haut de l'escalier, je devais reprendre mon souffle.

Malgré quelques congés pris pour me reposer, je constatais que la douleur et la faiblesse musculaires empiraient, avec un nouveau symptôme effrayant : un terrible essoufflement entraînant des pertes de connaissance. Il m'arrivait de m'évanouir en me lavant les mains, en faisant la queue dans une file d'attente ou en poussant mon chariot au supermarché. Un après-midi, alors que je discutais avec un collègue au bureau, mon corps s'est affaissé et je me suis retrouvée par terre sans pouvoir bouger, avec la sensation d'être perdue dans un tunnel tout noir. Après cet incident, j'ai cessé de conduire et il m'a alors été impossible de reprendre mon travail.

Les médecins ne trouvèrent aucune explication. Après cinq années de tests coûteux et de nombreuses visites chez différents spécialistes, j'ai finalement obtenu un diagnostic : il s'agissait d'une maladie mitochondriale rare appelée myosite. Une pathologie pour laquelle il n'existait pas de remède...

Le désespoir s'empara de moi et j'étais prête à abandonner. Mon univers se réduisait à aller du canapé du salon à mon lit.

Un jour de printemps, ma sœur me montra une vidéo de démonstration de cinq minutes sur l'EFT. Nous y avons adhéré immédiatement. Cet été-là, nous avons écouté un entretien entre Dawson Church et le docteur Joe Dispenza lors d'un séminaire en ligne.

Dans cet échange, le docteur Dispenza racontait sa propre histoire miraculeuse. Il avait été cycliste professionnel et lors d'un événement, il avait été percuté par un camion alors qu'il négociait un virage. Affligé de graves blessures, il avait peu d'espoir de remarcher un jour. Il expliqua comment il avait utilisé son esprit pour communiquer avec ses nerfs et les cellules de son corps alors qu'il était cloué au lit, immobile. Il projetait une image de son corps sain dans ce qu'il appelait le champ unifié de la conscience. Et ses efforts avaient été récompensés.

Mon état de fatigue était constant mais je m'accrochais à l'espoir que s'il avait pu obtenir un rétablissement complet, je le pouvais moi aussi ! Pendant ce webinaire, j'ai appelé Dawson en direct et il a travaillé avec moi un moment. Entendre l'histoire du docteur Dispenza et pratiquer l'EFT pendant quelques minutes avec Dawson au cours de cet appel a changé ma vie. Ma sœur et moi avons constaté que l'EFT nous aidait à résoudre les problèmes existentiels majeurs auxquels nous avons été confrontées toute notre vie. Nous avons donc décidé d'obtenir une certification en EFT.

En octobre, nous avons assisté à notre premier cours avec Dawson. Il a de nouveau travaillé sur mon cas lors d'une démonstration. À la fin de l'atelier de quatre jours, je me suis approchée de Dawson et lui ai dit : « Ne voyez-vous pas qu'il manque quelque chose ? » J'ai lâché ma canne et me suis mise à danser devant toute la salle. J'étais arrivée à l'hôtel pour cet atelier en fauteuil roulant et je dansais en partant. Je n'ai plus utilisé mon fauteuil roulant depuis ce jour.

Au cours des trois années suivant ma rencontre avec Joe et Dawson, j'ai terminé mon programme de certification de praticienne en EFT, complété simultanément une certification en psychologie énergétique, écrit et publié un livre et complété une initiation en tant que chaman. Je travaille actuellement sur mon deuxième livre et mon blog. J'ai toujours de bonnes et de mauvaises journées et encore besoin de beaucoup de repos. Ma canne m'accompagne toujours pour la plupart de mes sorties, même si je trouve que je l'utilise de moins en moins. Je peux encore faire des randonnées, même si elles doivent être brèves et se faire sur terrain plat. Les randonnées avec un peu de dénivelé me sont plus difficiles et je dois planifier au moins une journée complète de repos après. J'ai appris à écouter mon corps.



Glenda quatre ans après son diagnostic

Plus je me sers de tous les outils dont je dispose, plus je me sens bien et plus je peux faire d'activités. J'ai transformé ce qui était autrefois une existence désespérée en une vie joyeuse. J'apprécie tout ce que la vie met sur mon chemin à chaque instant.

J'ai une activité limitée, à temps partiel, mais les personnes avec qui je travaille m'encouragent à écouter mon corps. Lorsque je suis bien reposée, je suis plus disponible pour mes clients et mes lecteurs. J'adore ce travail ! J'espère qu'un jour mon histoire se révélera aussi inspirante et aussi transcendante que l'histoire du docteur Joe l'a été pour moi.

Quand des maladies graves disparaissent tout simplement

Je suis persuadé que de nombreux cas de rémissions de maladies graves sont influencés par le champ mental. Une atmosphère positive inonde le corps de ces personnes alors que leurs cellules se répliquent et se développent. Si chacune de ces 810 000 nouvelles cellules créées par votre corps se renouvelle à chaque seconde dans un environnement énergétique de bienveillance et d'amour, ce champ imprègne leur développement.



Lorsque nous créons un champ mental, émotionnel et spirituel d'amour et d'attention, nous produisons un écosystème énergétique sain dans lequel notre corps se régénère.

La rémission spontanée du cancer sans traitement a été historiquement considérée par le corps médical comme un phénomène rare. Un des premiers auteurs à en faire une estimation avance la statistique d'un cas de rémission sur 80 000 (Boyd, 1966). Une autre estimation parlait d'un cas sur 100 000 (Boyers, 1953).

Des études récentes révèlent cependant que la rémission est plus courante. L'une d'entre elles a mis en évidence qu'environ un cinquième des cancers du sein sont guéris par ce tandem corps/esprit sans la nécessité d'une intervention médicale (Zahl, Mæhlen et Welch, 2008). D'autres rapportent un pourcentage similaire de patients ayant guéri spontanément d'un type de cancer qui affecte les globules blancs (Krikorian, Portlock, Cooney et Rosenberg, 1980). Une bibliographie de rapports médicaux sur la rémission spontanée a présenté plus de trois mille cas signalés dans la littérature médicale (O'Regan et Hirshberg, 1993).

La propagation du cancer nécessite la signalisation et la coopération entre des groupes de cellules cancéreuses. Cette signalisation est déclenchée par le stress (Wu, Pastor-Pareja et Xu, 2010). L'adrénaline est l'une des deux principales hormones de stress, l'autre étant le cortisol. Des niveaux élevés d'adrénaline déclenchent la propagation des cellules cancéreuses de l'ovaire loin de la tumeur primaire. Ils activent également une enzyme appelée FAK qui inhibe la destruction des cellules cancéreuses et accélère la mort (Sood *et al.*, 2010). Une enzyme différente, celle qui détruit les cellules cancéreuses de la prostate et du sein, est immobilisée par l'adrénaline (Sasthy *et al.*, 2007). En réduisant le niveau de stress, on inverse ces effets, parfois rapidement. Les chercheurs rapportent que les tumeurs diminuent de presque la moitié de leur taille initiale quelques heures après une séance de thérapie émotionnelle (Ventegodt, Morad, Hyam et Merrick, 2004). Parmi ceux qui expérimentent une rémission spontanée ou qui survivent beaucoup plus longtemps qu'escompté après un diagnostic, on note souvent un changement radical de leur vision du monde. Ils deviennent plus altruistes et s'impliquent activement dans leur traitement (Frenkel *et al.*, 2011). L'anandamide, la « molécule de la béatitude » générée par la méditation, inhibe également la formation de cellules cancéreuses. Si *l'esprit* change, la *matière* change aussi.



L'altruisme, la connexion avec les autres sont les traits caractéristiques communs à ceux qui guérissent.

Des tumeurs qui régressent

Le chercheur en thérapie énergétique Bill Bengston, dont je vous ai déjà parlé dans les chapitres précédents, a réalisé plusieurs essais aléatoires contrôlés dans le cadre desquels lui et ses étudiants ont réussi de façon récurrente à soigner des tumeurs cancéreuses chez la souris. Il a ensuite commencé à appliquer sa méthode à l'humain. L'histoire suivante est un exemple de ce qui peut se produire lorsque les cellules baignent dans des champs d'énergie positive (Bengston, 2010).

Une des étudiantes de Bill, Laurie, avait reçu le diagnostic d'un cancer du sein en phase terminale. Le cancer s'était d'abord propagé dans les ganglions lymphatiques puis répandu dans le corps tout entier. On ne lui donnait pas plus de quatre mois à vivre. Bill raconte : « Allant à l'encontre de toute recommandation, elle a choisi d'être traitée par moi... Pendant deux mois, je l'ai vue six jours par semaine, parfois pendant plusieurs heures. Le processus a été si intense que j'ai développé des bosses inquiétantes sous les aisselles et à l'aîne, mais qui disparaissaient lorsque je me déconnectais physiquement d'elle.

« Les tests médicaux usuels administrés par ses médecins, notamment les radiographies, les analyses de sang et les tomodensitométries, ont montré un recul de la tumeur qui a fini par disparaître. Depuis, Laurie et moi avons célébré ensemble le cinquième et dixième anniversaire de sa guérison. »

C'est en baignant dans les micro-ondes invisibles de la bienveillance que les cellules régénératrices apportent la guérison comme le montre le cas de Laurie. Lorsque les 810 000 cellules créées par notre corps chaque seconde sont entourées d'énergie positive, elles sont façonnées par cette énergie.

Si notre conscience évolue, si nous opérons des changements substantiels, comme Glenda et Laurie l'ont fait, nous changeons le caractère de l'énergie dans laquelle le renouvellement cellulaire se produit. Si l'on maintient un état mental positif pendant plusieurs semaines, des milliards de nouvelles cellules auront été façonnées dans ce contexte favorable.

Voici à présent les preuves directes de l'influence de l'énergie produite par l'homme sur le développement de ses cellules.

L'énergie guide la formation cellulaire

Des chercheurs ont exposé des cultures cellulaires à différentes plages de fréquences et se sont aperçus que certaines étaient particulièrement bénéfiques pour la croissance de certains types de cellules. Des fréquences stimulant la croissance des cellules saines sont générées par notre propre cerveau. Ces champs électromagnétiques cérébraux, initiés par notre conscience, peuvent avoir des effets directs sur la régénération cellulaire.

La plupart des signaux auxquels nos cellules sont les plus sensibles se situent à l'extrémité basse du spectre de fréquences cérébrales. Ces microcourants ne sont pas impliqués dans le transport de l'énergie. Ils transportent plutôt de l'information (Foletti, Ledda, D'Emilia, Grimaldi et Lisi, 2011).



Les fenêtres de fréquence sont des bandes énergétiques étroites auxquelles répondent certaines cellules.

Les cellules sont généralement sensibles à des bandes de fréquences très minces. C'est ce qu'on appelle des fenêtres de fréquence. Les cellules en effet ne répondent qu'aux fréquences de ces plages étroites et pas à celles au-dessus ni en dessous.

Une revue de cent soixante-quinze articles publiés dans la littérature scientifique de 1950 à 2015 a montré que certaines fréquences déclenchent la régénération et la guérison cellulaires. Selon les auteurs, « les ondes affectent les cellules [...] seulement à des fréquences spécifiques, séparées par de larges spectres de fréquences sans incidence » (Geesink et Meijer, 2016, p. 110). Ces fréquences sont similaires à une gamme musicale, avec une résonance harmonique entre les fréquences de la gamme, comme dans une suite d'accords mélodieux joués au piano. Les auteurs ont énuméré les incidences physiques de certaines fréquences :

- stimulation de la formation de cellules nerveuses et de synapses ;
- réparation du tissu de la moelle épinière ;
- réduction des symptômes de la maladie de Parkinson ;
- inhibition de la croissance des cellules cancéreuses ;
- amélioration de la mémoire ;
- synchronisation du déclenchement des neurones dans les différentes parties du cerveau ;
- amélioration de l'attention ;
- cicatrisation rapide ;
- diminution de l'activité des cellules inflammatoires ;
- amélioration de la régénération osseuse ;
- réduction de la dégénérescence des nerfs chez les diabétiques ;
- déclenchement de l'expression de gènes bénéfiques ;
- croissance du tissu conjonctif tel que les ligaments et les tendons ;
- augmentation de la quantité de cellules-souches circulant dans le corps ;
- stimulation des cellules-souches à se différencier en muscle, os ou peau ;
- amélioration de l'activité des globules blancs dans le système immunitaire ;
- catalyse de la synthèse de l'hormone de croissance ;

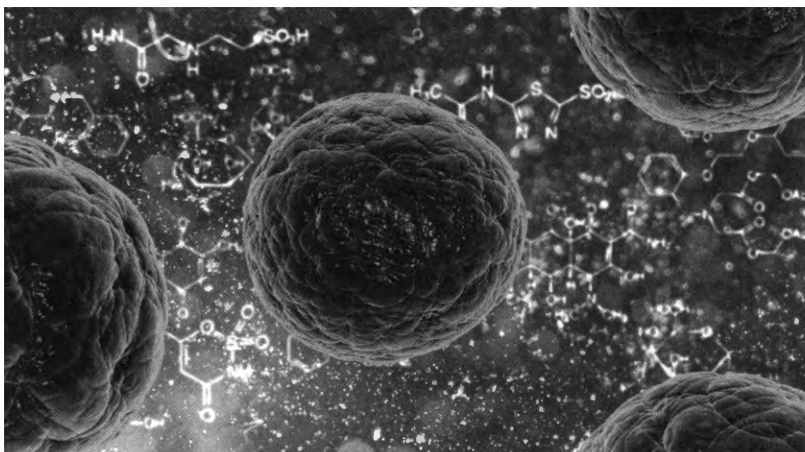
- régulation des taux de radicaux libres (oxydation considérée comme la principale cause du vieillissement) ;
- régénération du muscle cardiaque en incitant les cellules à s'assembler et à se greffer sur les tissus endommagés.

Les biomarqueurs, indicateurs de santé

En se penchant sur les recherches fascinantes consacrées aux effets des champs énergétiques sur les cellules, on se passionne très vite pour leur potentiel de guérison. On constate à quel point il est possible d'améliorer de façon drastique sa propre santé et celle de son entourage.

Certains marqueurs biologiques reviennent de façon récurrente dans ces études, ceux responsables de l'expression génique, des niveaux d'hormone de croissance (HC), les marqueurs de vieillissement appelés télomères et enfin – facteur important également – le nombre de cellules-souches circulantes. Les scientifiques utilisent fréquemment ces biomarqueurs car ils sont liés à l'activation des systèmes immunitaires et inflammatoires.

Un métabolisme sain réduit l'inflammation et renforce le système immunitaire. L'objectif de la pleine santé est d'avoir un bon système immunitaire et un niveau d'inflammation systémique aussi faible que possible.



***Les cellules-souches sont des cellules « vierges »
qui peuvent se transformer en n'importe quel autre type de cellule
selon les besoins de l'organisme.***

Les cellules-souches sont des cellules « vierges » pouvant se transformer en n'importe quel type de cellule. Elles circulent partout dans le corps et sont disponibles là où le besoin surgit : par exemple, réparer des cellules de peau à la suite d'une coupure au doigt, ou celles d'un poumon endommagé par la fumée. Les cellules-souches se transforment alors en cellules spécifiques : osseuses, musculaires, pulmonaires, cutanées, en fonction des besoins de l'organisme. Leur polyvalence les rend essentielles à la guérison et leur nombre est un indicateur de l'efficacité du fonctionnement du système immunitaire.

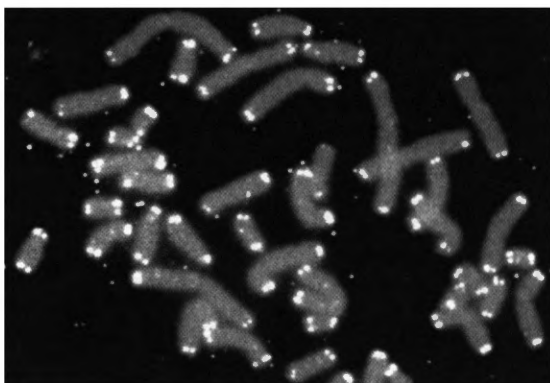
Une autre substance qui suscite l'attention est l'hormone de croissance, ou HC. Bien qu'elle contienne le mot croissance, elle ne nous fait pas grandir pour autant ; elle répare et régénère nos cellules. C'est lorsque nous dormons que le corps en produit le plus et qu'il répare les tissus endommagés par les activités de la journée. Pour garder un corps jeune, en bonne santé et fort, un niveau élevé de HC est important. Les patients en manque d'énergie présentent souvent de faibles taux de HC. En conséquence, si un traitement offre une concentration plus élevée de HC, il est bénéfique pour l'organisme tout entier.

Le stress oxydatif est un autre enjeu majeur de la recherche. Si le type d'oxygène que nous respirons dans l'air est stable, c'est parce qu'il est composé de deux atomes d'oxygène liés ensemble (O_2). Cependant, les atomes d'oxygène uniques, non appariés avec un second atome, endommagent les cellules. On les appelle les radicaux libres. Le stress oxydatif, produisant des radicaux libres, est la cause universelle du vieillissement.

La télomérase est une molécule tout aussi intéressante et très étudiée. Il s'agit d'une enzyme qui permet d'ajouter des molécules d'ADN aux extrémités des télomères, des petits capuchons qui se situent aux extrémités des chromosomes. Ils raccourcissent légèrement chaque fois qu'une cellule se divise et au fur et à mesure que l'organisme vieillit, ils diminuent – environ 1 % par an. C'est pourquoi la longueur des télomères est un marqueur stable du vieillissement biologique.

Avec le stress, les cellules meurent plus rapidement à cause de l'usure de leurs molécules. Elles doivent alors se diviser plus souvent pour effectuer leur remplacement. Plus les cellules se divisent rapidement et plus leurs télomères raccourcissent. La longueur des télomères pourrait diminuer plus rapidement chez les personnes stressées, contrairement

aux personnes en bonne santé favorisant ainsi leur longévité. Il est aujourd'hui possible d'établir un âge biologique à partir de la longueur des télomères. Ce test génétique est de plus en plus répandu.



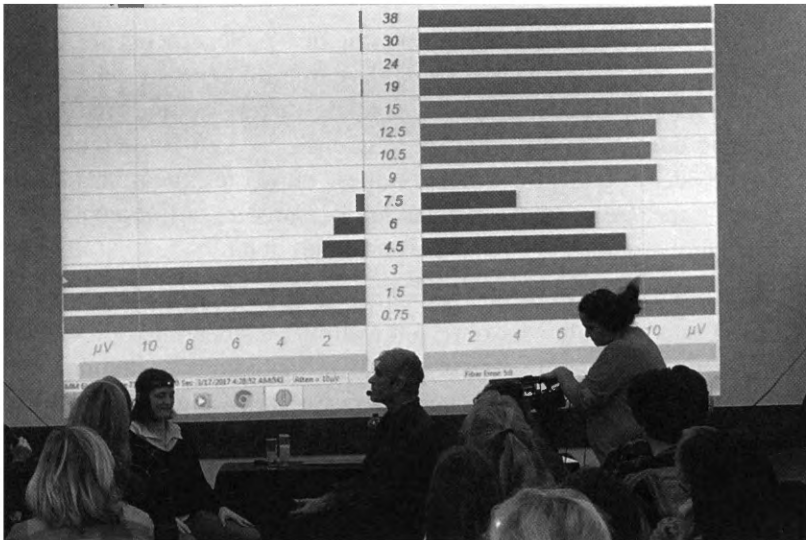
Les points lumineux aux extrémités des chromosomes sont appelés des télomères.

Les ondes cérébrales : une fenêtre sur l'esprit

Il existe des milliers d'études montrant les spectres de fréquence du champ énergétique qui affectent les cellules et les molécules. Les fréquences générées par les ondes cérébrales m'intéressent particulièrement : les ondes delta, thêta, alpha et gamma. En effet, ces fréquences sont produites naturellement par le corps. Lorsque les fréquences cérébrales changent, les cellules en sont affectées. Je suis fasciné par la façon dont nous pouvons changer notre environnement cellulaire en utilisant nos propres ondes cérébrales générées naturellement. Quand dans mes formations j'enseigne la méditation et l'EFT, les niveaux de ces quatre ondes cérébrales augmentent chez les participants. Ce sont des fréquences que vous pouvez vous-même induire – pas besoin de médicaments, d'herbes, de croyances ou de substances qui altèrent l'esprit !

Un siècle d'études a démontré que le cerveau produit des champs d'énergie que l'on mesure sous forme d'ondes cérébrales. Les études ont également constaté que certains états mentaux, tels que ceux générés lors de la méditation ou d'une session EFT, produisent des champs énergétiques uniques. Les ondes très lentes – delta, thêta et alpha – ainsi

que les ondes très rapides – gamma – changent radicalement lorsque l'on induit ces états mentaux. En consultant les recherches associées à chacune des cinq fréquences d'ondes cérébrales, de la plus lente à la plus rapide, on peut associer à chacune un éventail intéressant de phénomènes de guérison.



***Une participante de la conférence reliée à un électroencéphalogramme pendant une séance de thérapie en direct.
L'ensemble du public peut voir ses ondes cérébrales.***

L'onde delta

L'onde cérébrale la plus lente, l'onde delta, de 0 à 4 Hz, est associée à de nombreuses modifications bénéfiques dans les tissus vivants. D'importantes études sur des cerveaux normaux ont mis en évidence les liens existant entre la guérison et les fréquences comprises entre 0 et 4 Hz.

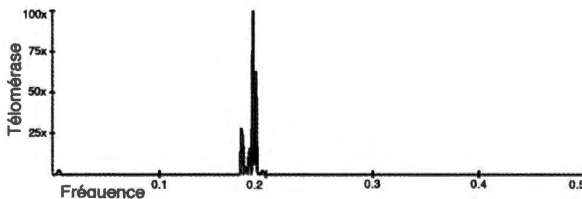
Une équipe de chercheurs sur le sommeil a branché un groupe d'hommes sur des électroencéphalogrammes (EEG) avant le coucher pour étudier leurs schémas de sommeil (Gronfier *et al.*, 1996). Ils ont aussi mesuré les taux d'hormone de croissance toutes les dix minutes et constaté que la production d'ondes delta était à son plus haut niveau dans le cerveau quand les taux de sécrétion de HC l'étaient également.

Dans un autre groupe d'hommes d'âges différents, des adolescents aussi bien que des octogénaires, ils constatèrent également un lien entre la production de l'onde delta et celle de l'hormone de croissance (Van Cauter, Leproult et Plat, 2000) mais que toutes deux diminuaient progressivement avec l'âge. La HC est synthétisée pendant les périodes de sommeil par les ondes delta.

Ahmed et Wieraszko (2008) ont fait des prélèvements de tissus vivants provenant de l'hippocampe, la partie du cerveau qui régit la mémoire et l'apprentissage, et ils ont découvert qu'une très faible fréquence dans la bande delta, la fréquence de 0,16 Hz, augmentait l'activité des connexions synaptiques entre les neurones dans l'hippocampe. Ce résultat suppose que la mémoire et l'apprentissage peuvent être stimulés par l'activité des ondes delta.

Des chercheurs de la faculté de médecine de l'université Washington à Saint-Louis, dans le Missouri, ont examiné les bêta-amyloïdes, des agrégats protéiques caractéristiques de la maladie d'Alzheimer que l'on retrouve entre les neurones du cerveau, (Kang *et al.*, 2009). Ils constatèrent que pendant le sommeil, lorsque le cerveau produit majoritairement des ondes thêta et delta, la production de bêta-amyloïde cesse et les matières toxiques sont éliminées. L'effet était supérieur lors du sommeil profond, pendant lequel le cerveau est en mode delta.

Lors de l'analyse de l'ARN et de cinq protéines impliquées dans la production de la télomérase, un groupe de chercheurs a constaté une résonance maximale entre ces molécules et les fréquences allant de 0,19 à 0,37 Hz (Cosic, Cosic et Lazar, 2015). Le plus frappant dans cette étude est qu'aucune autre fréquence n'avait d'incidence sur la télomérase. La molécule était extrêmement sensible à une unique minuscule fenêtre de fréquence delta.



Les pics de résonance de dix séquences de télomères regroupés autour d'une fenêtre de fréquence de 0,19 Hz.

Une équipe de chercheurs inspirée par les travaux de Marko Markoff ayant publié plus de cent rapports scientifiques sur l'électromagnétisme biologique, a découvert que les fréquences delta comprises entre 0,5 Hz et 3 Hz stimulaient la régénération des cellules nerveuses (Sisken, Midkiff, Tweheus et Markov, 2007).

Les ondes delta sont celles que l'on observe dans les lectures EEG lorsque le sujet a un sentiment de connexion avec l'infini. La personne rapporte généralement une expérience mystique dans laquelle sa conscience se confond avec la conscience universelle. Les méditants qui présentent de grandes amplitudes d'ondes delta se sentent connectés à la nature dans son ensemble, aux autres êtres humains et à l'infini. Ils perdent le sentiment d'être isolé ou ce qu'Albert Einstein appelait l'illusion de la séparation. Au contraire, ils font l'expérience d'une unité avec l'univers en son entier.

Lorsque le cerveau produit des ondes delta, les cellules sont exposées à des fréquences capables de les modifier sur le plan physiologique avec des effets allant de la croissance des télomères à l'augmentation des taux de HC jusqu'à la régénération des neurones et la suppression des plaques de bêta-amyloïde dans le cerveau. Dans l'état « delta », nous ne sommes pas simplement témoins d'une belle expérience subjective, nous créons un environnement énergétique objectif dans lequel notre corps s'épanouit pleinement.



***Les personnes accédant à des états de transcendance,
en connexion avec la totalité de l'univers,
présentent de grandes amplitudes d'ondes cérébrales delta.***

L'onde thêta

Les ondes thêta sont les ondes cérébrales les plus lentes après les delta, avec des oscillations allant de 4 à 8 Hz. Becker (1990) a constaté que l'onde thêta était la plus répandue dans le cerveau des guérisseurs pendant une séance de soin. Avant la séance, ils présentaient des ondes cérébrales élevées, bêta ou delta, caractéristiques des états de conscience ordinaires, mais dès qu'ils plaçaient leurs mains sur une personne malade et commençaient le soin, ils revenaient à l'onde thêta.

Ce constat vaut quel que soit le courant de pensée de la personne ou ses croyances. Certains étaient des maîtres de qi gong, d'autres des chamans amérindiens. Certains étaient des praticiens de la Kabbale et d'autres encore des guérisseurs de foi chrétienne. Indépendamment de leur appartenance, leur cerveau entrait en mode thêta dès qu'ils se plongeaient dans une séance de soin (Kelly, 2011).



Séance de soin

L'onde thêta est associée à de nombreux changements bénéfiques dans le corps. Un groupe de chercheurs a étudié l'effet de différentes fréquences sur la réparation de l'ADN et découvert que les champs électromagnétiques entre 7,5 Hz et 30 Hz amélioraient la liaison moléculaire (Tekutskaya, Barishev et Ilchenko, 2015). Dans cette plage, la fréquence de 9 Hz était la plus efficace.

Il existe de nombreuses études sur les cellules cartilagineuses humaines et animales, car la régénération de ces cellules est

essentielle à notre bien-être, comme en témoigneront toutes les personnes ayant déjà eu une entorse à la cheville ou un problème de ligament. Un groupe de recherche utilisant des électroaimants à impulsions a découvert que les cellules du cartilage humain étaient régénérées par la fréquence de 6,4 Hz, située en plein milieu de la bande thêta (Sakai, Suzuki, Nakamura, Norimura et Tsuchiya, 1991). Cette fréquence stimule également l'activité des antioxydants, les molécules qui neutralisent les radicaux libres, principale cause du vieillissement.

Un groupe de recherche de la faculté de médecine de l'université de Toho au Japon a examiné les signatures EEG de sujets pratiquant la respiration abdominale profonde. Ils ont constaté que leur taux de sérotonine, le neurotransmetteur du bien-être, augmentait en même temps que les ondes thêta, alpha et delta (Fumoto, Sato-Suzuki, Seki, Mohri et Arita, 2004). Une autre étude a montré que les fréquences entre 5 Hz et 10 Hz entraînaient une réduction importante de la douleur dans le bas du dos chez dix-sept patients (Lee *et al.*, 2006).

Deux scientifiques russes ont examiné l'effet des fréquences comprises entre 5,5 Hz et 16,5 Hz sur l'ADN dans une solution aqueuse. Ils ont constaté que les molécules étaient fortement stimulées à 9 Hz et que l'effet était plus de deux fois supérieur à celui des molécules témoins non traitées (Tekutskaya et Barishev, 2013).

L'onde alpha

Si vous avez pratiqué le neurofeedback ou le biofeedback, vous avez certainement entendu parler des ondes alpha. Ces techniques sont conçues pour induire à la demande un état cérébral alpha. Ces ondes oscillent entre 8 et 13 Hz.

Elles sont situées juste au milieu des différentes bandes de fréquences, entre bêta et gamma (au-dessus) et thêta et delta (en dessous). Le légendaire pionnier du cerveau Maxwell Cade pensait que les ondes alpha servaient de pont entre les fréquences supérieures et inférieures. Les ondes bêta reflètent l'activité de l'esprit conscient, tandis que les thêta et les delta représentent l'esprit subconscient et inconscient. Cade prétendait que le pont alpha permettait de relier l'esprit conscient à la sagesse intuitive de l'inconscient et au champ universel. Une personne en harmonie est capable de générer de grandes amplitudes d'ondes alpha.

Il s'avère que les ondes alpha ont aussi des vertus de guérison sur le corps. Elles favorisent le taux de neurotransmetteurs améliorant l'humeur, tels que la sérotonine. Lorsque le niveau d'ondes cérébrales alpha augmente chez un groupe de sportifs, la sérotonine augmente également et leur état émotionnel s'améliore (Fumoto *et al.*, 2010). Dans une autre étude, des pratiquants de la méditation zen ont observé les mêmes effets bénéfiques en cultivant un état alpha (Yu *et al.*, 2011).



***La méditation a un effet bénéfique sur les ondes cérébrales.
Le « pont alpha » est la clé pour connecter notre esprit conscient
avec nos ressources inconscientes.***

Une étude pionnière a soumis l'ADN à différentes fréquences. Les chercheurs ont constaté que la fréquence alpha de 10 Hz entraînait une augmentation significative de la synthèse de la molécule d'ADN (Takahashi, Kaneko, Date et Fukada, 1986).

La transmission neuronale dans l'hippocampe du cerveau a également lieu dans cette plage (4-12 Hz). De plus, à des fréquences supérieures ou égales à 10 Hz, les synapses des circuits d'apprentissage et de la mémoire sont stimulées (Tang *et al.*, 1999). D'autres régions du cerveau utilisent également la bande 8-10 Hz pour communiquer, leurs neurones oscillant à ces fréquences (Destexhe, McCormick et Sejnowski, 1993).

En conclusion, les ondes alpha permettent d'atteindre des performances optimales, tout en facilitant l'expression des gènes et en améliorant l'humeur. Les nombreuses émotions, éprouvées et rapportées après leurs séances régulières par les personnes pratiquant la méditation, ne sont donc pas simplement des autoévaluations subjectives. Ce sont des faits biologiques objectifs, mesurables dans l'ADN, les neurotransmetteurs et les ondes cérébrales.

Les ondes bêta

Les ondes bêta oscillent entre 13 et 25 Hz. Il existe deux types d'ondes bêta, et de nombreux chercheurs aujourd'hui les divisent en deux types. Les ondes bêta 1, de 13 à 15 Hz, également appelées SMR (abréviation de rythme sensori-moteur), sont associées aux fonctions métaboliques du corps.

Les bêta 2 se situent entre 15 et 25 Hz. Elles sont toujours présentes lorsque le cerveau réfléchit mais augmentent lorsqu'il se concentre sur une tâche en particulier : rechercher un itinéraire sur un smartphone, rédiger un article sur un blog, suivre un cours de langue ou préparer une recette compliquée, telles sont les activités qui déclenchent la production de bêta 2.

Le stress provoque des amplitudes anormalement élevées de bêta 2. Lorsque vous vous disputez avec un ami, lorsque vous devez tenir un délai impossible au travail, lorsque vous entendez un bruit suspect dans la maison la nuit, lorsque vous vous souvenez d'un traumatisme d'enfance ou lorsque vous ressassez des pensées négatives, votre cerveau se met en mode bêta. C'est l'onde cérébrale caractéristique du stress. Elle est associée à une augmentation du taux de cortisol et d'adrénaline et à un grand nombre d'effets indésirables dans le corps. La peur et l'anxiété produisent des bêta 2 et inhibent de nombreuses fonctions cellulaires bénéfiques. Votre corps vieillit beaucoup plus vite lorsque votre cerveau est envahi d'ondes bêta 2.

L'onde gamma

Les ondes gamma sont celles qui furent découvertes le plus récemment. Elles sont associées à l'intégration de l'information provenant de toutes les régions du cerveau, ainsi qu'à la cohérence qui en résulte lorsque la synchronisation est atteinte (Gray, 1997). Rappelez-vous le moment où l'intuition vous est venue de trouver la solution à

un problème qui vous angoissait depuis plusieurs semaines. Imaginez la satisfaction de parfaitement réaliser une tâche difficile. Pensez à la fonction cérébrale synchronisée d'un enfant en train de jouer, à une peinture d'artiste ou à un compositeur qui écrit un chef-d'œuvre. Tous ces exemples procèdent des ondes gamma. Elles commencent là où les bêta s'arrêtent, à 25 Hz, et montent jusqu'à 100 Hz et plus.



Les chercheurs construisent un système de génération de champs électromagnétiques à très basse fréquence en utilisant un transformateur, un multimètre, des bobines de solénoïdes, un teslamètre et une sonde (Razavi, Salimi, Shahbazi-Gahruei, Karbasi et Kermani, 2014).

Une équipe dirigée par Li-Huei Tsai du MIT (Massachusetts Institute of Technology) a testé l'effet des ondes gamma sur la maladie d'Alzheimer. Ils ont fait courir des souris dans un labyrinthe et enregistré les ondes cérébrales de leur hippocampe, responsable de la navigation et de la mémoire. Lorsqu'une souris rencontrait une impasse, son cerveau émettait une forte décharge d'ondes gamma. Les souris génétiquement modifiées chez lesquelles on avait induit la maladie d'Alzheimer ne réagissaient pas de la même façon. Elles produisaient moins de gamma, et présentaient une mauvaise synchronisation entre les groupes de neurones.

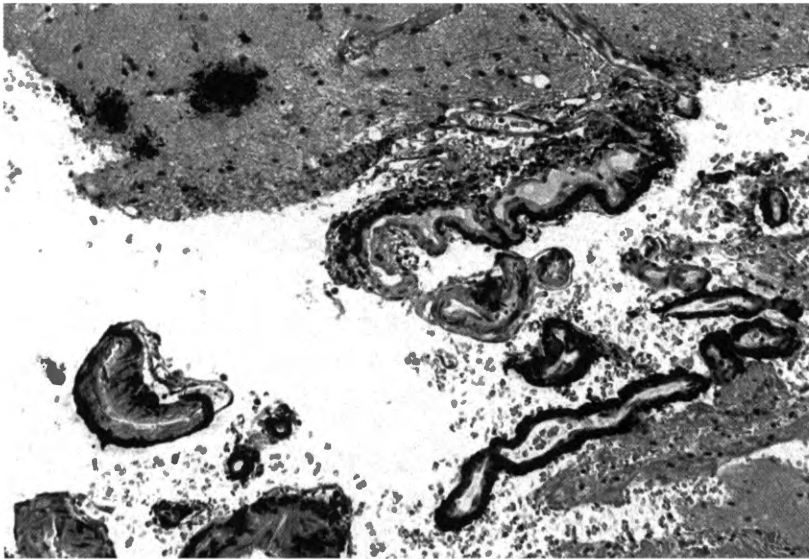
Les chercheurs ont ensuite pulsé de la lumière dans le cerveau des souris malades à une fréquence gamma de 40 Hz. En une heure à peine, leurs taux de bêta-amyloïde avaient diminué de moitié. « Nous avons été très, très surpris », déclare Tsai (Iaccarino *et al.*, 2016).

En cherchant à expliquer le mécanisme sous-jacent, Li-Huei Tsai a découvert que les ondes gamma avaient mobilisé une classe de cellules cérébrales appelées microglies. Ce sont en quelque sorte les charognards du cerveau qui phagocytent les protéines mal formées et les cellules mortes. Après l'exposition aux ondes gamma, la taille

et le nombre des microglies avait doublé au fur et à mesure qu'elles « avalaient » les plaques de bêta-amyloïdes.

Vikaas Sohal, de l'université de Californie, ajoute : « Si les oscillations d'ondes gamma font partie du logiciel du cerveau, cette étude suggère que le fonctionnement du logiciel peut altérer le disque dur » (Yong, 2016).

Une étude pilote utilisant la lumière pour stimuler l'hippocampe chez cinq patients présentant un déclin cognitif caractéristique de la maladie d'Alzheimer a révélé que leurs symptômes s'étaient améliorés (Saltmarche, Naeser, Ho, Hamblin et Lim, 2017). Les nouvelles versions de cette technologie combinent à la fois une stimulation de 10 Hz – alpha – et de 40 Hz – gamma (Lim, 2014, 2017).



La maladie d'Alzheimer produit des plaques dans le cerveau qui entravent la signalisation neuronale.

Les ondes gamma sont associées à de nombreux autres changements bénéfiques dans l'organisme. Une fréquence de 75 Hz est épigénétique : elle stimule les gènes qui produisent les protéines anti-inflammatoires du corps (De Girolamo *et al.*, 2013). À l'extrémité inférieure du spectre gamma, une fréquence de 50 Hz enclenche la production de cellules-souches par le corps, les cellules « vierges » qui se différencient

en muscles, os, peau ou toute autre cellule spécifique au besoin (Ardeshirylajimi et Soleimani, 2015). La fréquence de 60 Hz régule l'expression des gènes du stress, ceux codant pour les hormones du stress comme le cortisol. La même fréquence active également un gène clé appelé Myc, qui à son tour régule environ 15 % de tous les autres gènes du corps (Lin, Goodman et Shirley-Henderson, 1994).

Les ondes bêta 2, les ondes cérébrales caractéristiques d'une conscience stressée, suppriment en réalité la synthèse de l'ADN. Lorsque les cellules osseuses sont exposées à une fréquence bêta de 25 Hz, leur croissance est freinée. Les fréquences gamma de 75 Hz, quant à elles, stimulent leur croissance. Un pic a été atteint à 125 Hz, avec un taux de croissance trois fois plus élevé que celui observé avec les fréquences bêta (Ying, Hong, Zhicheng, Xiaawei et Guoping, 2000).

Les études précédentes sont à prendre avec un certain recul, car dans beaucoup d'entre elles, les fréquences étaient produites par des dispositifs externes tels que des machines à champs électromagnétiques pulsés (CEMP). D'autres études, comme celle reliant les ondes cérébrales aux changements cellulaires, démontrent une association entre les deux phénomènes plutôt qu'une causalité.

L'idée générale à retenir est que l'organisme est sensible aux fréquences générées par le cerveau, des ondes delta les plus lentes aux ondes gamma les plus rapides. Comprendre ces liens signifie que nous pouvons utiliser nos ondes cérébrales pour guérir nos cellules.

Modification de l'esprit = modification du champ = modification des cellules

Le nombre et la variété des changements cellulaires associés aux ondes cérébrales sont tout simplement étonnants. En sachant que les ondes cérébrales que nous générons produisent des changements considérables dans notre corps à chaque instant, comment est-il possible de gérer ce processus pour aller vers une santé optimale ?

Des études montrent que de nombreuses pratiques spirituelles modifient les ondes cérébrales. La pleine conscience, par exemple, génère une quantité considérable de changements bénéfiques. Une méta-analyse incluant 56 articles et un total de 1 715 individus a révélé une augmentation des ondes alpha et thêta (Lomas, Ivtzan et Fu, 2015).

D'autres recherches démontrent que la cohérence cardiaque, qui produit des ondes alpha et gamma, calme l'anxiété reflétée par les ondes bêta (Kim, Rhee et Kang, 2013). Une croissance des télomères a été observée après trois mois seulement de pratique de la méditation de pleine conscience. (Jacobs *et al.*, 2011).

Les recherches que j'ai effectuées lors des ateliers avec Joe Dispenza montrent que des milliers de personnes sont régulièrement capables d'augmenter leurs niveaux d'ondes delta et de gamma (Church, Yang, Fannin et Blickheuser, 2016). J'ai relié des pratiquants de la méditation à des moniteurs d'EEG lors de mes ateliers *EcoMeditation* et j'ai pu observer une augmentation des ondes cérébrales gamma, alpha, thêta et delta et une diminution des spirales de stress entraînées par les ondes bêta.

Laura Eichman, experte en EEG, nous fait part de ses observations sur l'une des participantes à un atelier : « Les changements que j'ai observés dans les ondes cérébrales de Stéphanie étaient emblématiques de ce que nous avons mesuré chez les autres participants. Dix minutes après le début de l'exercice d'*EcoMeditation*, dans lequel les participants devaient se concentrer sur l'énergie du cœur et l'envoyer vers un autre participant, j'ai observé une forte augmentation de l'amplitude des ondes delta chez Stéphanie, et peu de temps après, des ondes gamma. Ses bandes de fréquences gamma hautes chevauchaient celles des delta basses.

« J'avais réglé l'affichage de l'écran sur un standard de 10 millivolts, utilisé pour mesurer l'activité cérébrale classique. Mais le cerveau de Stéphanie produisait tellement de delta que j'ai dû ajuster la fenêtre à 20 millivolts. C'était insuffisant et je dus progressivement monter à 30 puis 40 millivolts pour enregistrer son activité cérébrale.

« Ce lien entre les bandes de fréquences hautes et basses – delta et gamma – est un lien que nous avons observé à plusieurs reprises chez les guérisseurs et les médiums. Par la suite, j'ai interrogé Stéphanie sur son expérience. Son récit correspondait à ce que nous avions vu sur l'écran. Elle parlait d'un "savoir intérieur" et de l'impression d'être remplie de lumière. »

L'*EcoMeditation* associe l'EFT, la pleine conscience, la cohérence cardiaque et le neurofeedback dans un ensemble simple et harmonieux intégrant les avantages de ces différentes techniques. Toutes ces

approches permettent de modifier les champs énergétiques dans lesquels nos cellules se reproduisent.



La pilule magique pour augmenter le bien-être et le bonheur.

Et si je vous proposais une pilule qui puisse augmenter votre taux de cellules-souches circulantes, allonger vos télomères, dissiper les plaques bêta-amyloïdes dans votre cerveau, améliorer votre mémoire et votre niveau d'attention, stimuler votre sérotonine, réparer votre ADN, réguler l'inflammation, stimuler votre système immunitaire, réparer votre peau, vos os, votre cartilage et vos cellules musculaires, augmenter vos niveaux d'hormones de croissance (HC) pour la réparation cellulaire et améliorer les connexions neuronales dans votre cerveau, combien seriez-vous prêt à payer ?

Bien que ces bienfaits n'aient pas de prix, ils sont à notre portée « sans prix » ! *L'EcoMeditation* est disponible gratuitement sur Internet depuis plus de dix ans⁴. J'ai enseigné la méthode à des milliers de personnes dans le monde entier. N'est-il pas ironique que ce qui pourrait être la plus grande percée médicale de notre génération soit librement accessible à tous, riche ou pauvre ?

Tous les états bénéfiques des ondes cérébrales sont à notre disposition en suivant des instructions simples. En adoptant cette technique, vos champs électromagnétiques se modifient et les 810 000 cellules que votre corps crée à chaque seconde se trouvent submergées par les ondes bénéfiques de votre propre cerveau.

4. En annexe, vous trouverez une présentation succincte de *L'EcoMeditation*.

La recette idéale pour vos ondes cérébrales

Il existe un nombre infini de combinaisons possibles des différentes ondes cérébrales. Il y a votre combinaison habituelle sur laquelle vous êtes réglé chaque jour, celle que produit votre fonction mentale au quotidien et qui vous est familière. C'est ainsi que votre cerveau traite l'information. Vous avez en effet une plage d'amplitude définie pour chaque onde, les bêta par rapport aux thêta, alpha et delta, une combinaison selon laquelle votre cerveau fonctionne normalement.

Votre combinaison personnelle d'ondes cérébrales est comme votre régime alimentaire spécifique, les aliments que vous consommez au quotidien. Vous êtes habitué à l'odeur, la saveur et la texture des plats, et n'y prêtez pas vraiment attention en les mangeant.

Un état d'éveil maximal, c'est différent. C'est comme un repas gastronomique avec des ondes cérébrales exquises pour ingrédients. Ajoutez des delta et vous serez en communion avec l'univers. Ajoutez des thêta et vous ressentirez le bien-être. Augmentez l'amplitude des alpha et votre esprit conscient communique alors avec votre esprit inconscient.

Votre combinaison personnelle quotidienne (exprimée en μV – microvolts) est peut-être la suivante :

- bêta : 20 ;
- alpha : 25 ;
- thêta : 30 ;
- delta : 100.

Cette composition est plus ou moins la norme pour la plupart d'entre nous.

Si vous vivez une expérience intense, ces chiffres changent. La composition de la *recette* lorsque vous entrez dans un état d'éveil maximal est différente. Les alpha s'élèvent de 25 à 60 μV . Les bêta, stimulées par le stress, se réduisent de 20 μV à 5. Les thêta et delta explosent à 50 μV et 200 μV respectivement. Vous vivez alors une profonde expérience intérieure de connexion avec le champ infini et ne faites plus qu'un avec l'univers. Une telle expérience peut-être déclenchée par :

- le premier jour du printemps ;
- un film inspirant ;

- votre chanson préférée ;
- un bébé qui saisit votre doigt ;
- un massage des pieds ;
- un moment partagé avec un ami ;
- un discours inspirant ;
- un kilomètre de course à pied ;
- recevoir des applaudissements après un discours ;
- la tasse de café parfaite ;
- un nouveau livre de votre auteur préféré ;
- terminer une tâche difficile ;
- apprécier l'ordre d'une pièce après l'avoir rangée ;
- le sourire d'un étranger ;
- assister à la naissance d'un chiot ;
- un coucher de soleil parfait ;
- tomber amoureux ;
- une promenade sur la plage.

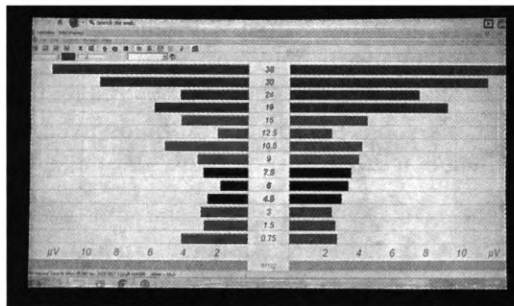
Grâce à un tel stimulus externe, vous faites l'expérience d'une nouvelle *recette* d'ondes cérébrales, et vous en ressentez les bienfaits : si vous aviez été connecté à un EEG, le résultat aurait probablement ressemblé à ceci :

- bêta : 5 ;
- alpha : 60 ;
- thêta : 50 ;
- delta : 200.

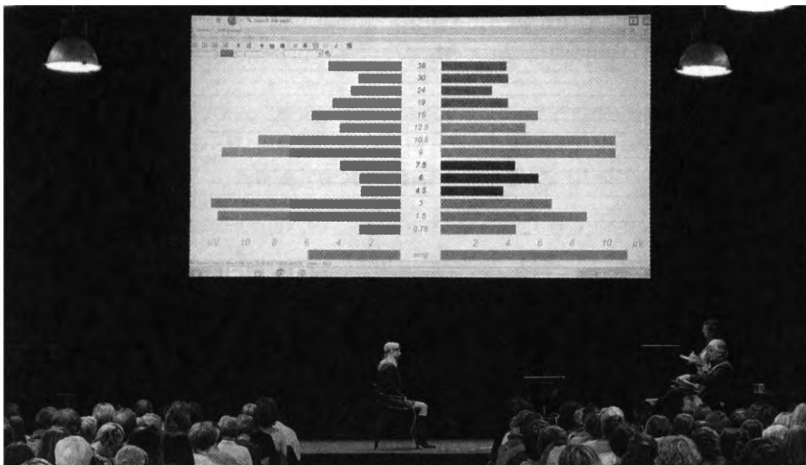
Regardez comment ces chiffres sont différents de votre *régime* quotidien. Les ondes bêta du stress ont disparu. Vos alpha sont montés en flèche, tout comme les thêta et les delta. Les ratios sont complètement différents lorsque votre cerveau traite les informations d'une nouvelle manière.

En dégustant une recette gastronomique, notre palais est surpris par la qualité de la nourriture. Nous savourons chaque bouchée : la recette est inconnue et nouvelle. Il en va de même pour les niveaux d'ondes cérébrales, déclenchés lors d'un état d'éveil optimal, non-familier : cet état est spécial.

Être dans la zone, voilà l'expression consacrée pour signifier cet état particulier de la transe : être dans un état élevé ou altéré, canaliser l'esprit d'un être disparu, tomber amoureux, être visité par un ange, se sentir euphorique, toucher le ciel, vivre un moment magique, avoir une expérience optimale, ou encore rencontrer son guide spirituel. Quels que soient les mots utilisés, nous reconnaissons que cette expérience nouvelle est spéciale. Il s'agit d'expérimenter un état beaucoup plus subtil que le vécu quotidien. On ne se reconnaît pas, ce qui explique pourquoi il est possible d'évoquer alors la visite divine ou celle d'une personnalité distincte de la nôtre.



La combinaison d'ondes cérébrales habituelle de ce participant à l'atelier comportait beaucoup de bêta, de thêta et de delta induits par la peur, et seulement un petit pont alpha.



Après le traitement, nous avons pu constater de grandes éruptions formant un pont alpha, ainsi que des plages de thêta et de delta dilatées, de même qu'une disparition des grandes amplitudes de bêta.

Pourtant, c'est votre cerveau qui a créé cette situation, même si ce n'est que pour un instant. Un cerveau capable de créer cette combinaison d'ondes cérébrales spécifiques est capable de la recréer. Et ce cerveau peut être entraîné pour y parvenir à la demande.

En branchant les participants aux EEG pendant les ateliers, on peut observer la combinaison d'ondes cérébrales qui représente leur schéma personnel. Ils sont souvent stressés et anxieux, présentant beaucoup de bêta 2, peu d'alpha, de thêta ou de delta. Pour eux, cet état de déconnexion avec leur inconscient ou l'univers, sans pont alpha, est normal.

Après la séance, la manière dont leur cerveau traite l'information change. Les participants découvrent une nouvelle *recette* et ils l'apprécient. On observe un grand pont alpha reliant l'esprit conscient et l'inconscient. Ils sont en contact désormais avec la fréquence de bien-être des thêta et la fréquence de transe des delta.

S'ils intègrent cette expérience en une pratique régulière, leur cerveau appréciant chaque jour la délicieuse nouvelle *recette* d'ondes cérébrales, ils s'habituent à se sentir bien. Cette nouvelle combinaison devient leur normalité. Avec le temps, leur recette habituelle change et le menu gastronomique devient le menu de tous les jours. Leur corps baigne ainsi chaque jour dans des champs de bien-être.

Voici l'exemple d'un participant à un atelier ayant expérimenté une amélioration majeure lorsque son cerveau bascula dans ce nouvel état.

Entendre le bruit des vagues déferler sur un rivage lointain

Harold traversait une crise profonde. Haut fonctionnaire aux Nations unies, il s'était écroulé en plein milieu d'une négociation d'otages trois mois plus tôt. Les médecins avaient évoqué le stress et n'ayant rien trouvé d'anormal dans son corps de 52 ans, lui avaient conseillé de se détendre et d'apprendre à méditer. Avec le temps, il s'était complètement rétabli, à l'exception de l'ouïe qu'il avait perdue en s'évanouissant. Les tests avaient révélé une perte d'audition de 80 % à l'oreille gauche.

Il s'était inscrit à une formation d'une semaine à l'Institut Esalen à Big Sur, en Californie. Depuis quinze ans, il allait à Esalen pour différentes formations et l'association de massages, bains bouillonnants, nourriture locale et contemplation de l'océan le régénérail habituellement.

En le rencontrant, j'ai été impressionné par son intelligence, son humour et sa vision du monde. Il était heureux dans son mariage, avait un fils brillant, un best-seller à son actif, une reconnaissance professionnelle et tout le confort matériel voulu. Pourtant, il était rongé par le sentiment d'avoir pris une mauvaise direction à un moment donné dans sa vie. Il recherchait un coaching pour l'aider à décider s'il devait prendre une retraite anticipée de son travail stressant et se concentrer sur sa santé. Pour matérialiser le changement qu'il envisageait, Harold s'était porté volontaire pour être le sujet d'une démonstration devant le groupe.

Avant de débiter la séance, nous avons réalisé un ensemble de tests pour évaluer le bien-être des participants. Ces tests comprenaient des évaluations psychologiques de la dépression, de l'anxiété, de la douleur, du bonheur et du syndrome de stress post-traumatique. Nous avons également établi le profil physiologique d'Harold. Les tests mesuraient le taux de cortisol (la principale hormone du stress), d'immunoglobuline A salivaire (sIgA, un marqueur primaire de la fonction immunitaire) et la fréquence cardiaque au repos. Nous avons branché Harold à un EEG pendant la séance afin d'enregistrer ses ondes cérébrales.

Devant tout le groupe, Harold a décrit sa peur de vieillir, de voir sa santé se détériorer et de devenir inutile. Il a raconté à quel point il avait été marqué par sa perte de connaissance au cours de la négociation autour des otages : « Tout d'un coup, je me suis écroulé. » Bien qu'il se soit habitué à sa perte d'audition, il craignait que ce soit le signe d'un déclin physique progressif.

Au fil de la séance, Harold a commencé à se détendre et à être à l'écoute de ses émotions. Sa respiration ralentissait et ses muscles se détendaient. L'affichage de l'EEG présentait des éruptions d'ondes thêta et delta, des fréquences alpha étendues et une réduction des bêta. L'ensemble indiquait que son anxiété peu à peu laissait place à son intuition et à ses sensations corporelles. Ses fonctions cérébrales changeaient au fur et à mesure que les ondes se modifiaient.

Nous avons travaillé sur ses peurs, ses déceptions et identifié des objectifs qu'il pourrait atteindre en associant la relaxation à la créativité. La psychologie énergétique l'a aidé à résoudre toutes les émotions chaotiques liées à son problème de santé, tandis que l'accompagnement psychique a clarifié les opportunités qui s'offraient à lui et les nouveaux objectifs qu'il pouvait se fixer.

Pour conclure, je lui ai demandé : « Qu'en est-il de la perte auditive de 80 % dans l'oreille gauche ? » Il a eu l'air surpris puis a répondu : « Elle a presque disparu, je dirais qu'elle est passée à 15 %. »

« Comment savez-vous que la perte auditive est de 80 % ? » ai-je demandé. « C'est le médecin qui me l'a dit », m'a-t-il répondu. « C'est un diagnostic médical. » Je lui ai alors proposé de travailler sur cette « croyance ».

Nous nous sommes donc concentrés sur des croyances telles que « c'est un diagnostic médical » et « le docteur me l'a dit alors ça doit être vrai ». Après l'avoir accompagné dans un processus qui remettait en cause ces croyances, je lui ai de nouveau posé la question à propos de son oreille gauche. Il a fermé les yeux en se concentrant sur son audition. Soudain, il les a rouverts en grand et s'est écrié : « J'entends le bruit des vagues sur le rivage au loin ! Depuis quinze ans que je viens à Esalen, je n'ai jamais entendu l'océan. Maintenant je l'entends ! »

L'entraînement habitue le cerveau à être plus équilibré

Dans mes stages d'*EcoMeditation*, le premier matin, nous enseignons aux participants à atteindre cet état d'éveil optimal. Ce n'est pas difficile si vous envoyez la bonne combinaison de signaux au corps. Au début, il faut environ 4 minutes pour entrer dans cette nouvelle « recette ». Lors de la séance de l'après-midi, les participants y parviennent en 90 secondes.

Ils se sentent incroyablement bien et pensent être arrivés au paradis chaque fois qu'ils ferment les yeux et commencent à méditer. Pourtant, cet état n'est qu'un début. Nous les formons ensuite à évoquer la recette magique avec les yeux ouverts dans la salle de méditation. Quand cet état se stabilise dans ce lieu rassurant, nous leur proposons de tester l'environnement extérieur.

Ils se promènent dans les jardins en maintenant cet état. Ils reviennent ensuite dans la salle de méditation et referment les yeux, augmentant leur amplitude d'alpha. Puis ils sortent à nouveau. Nous alternons intérieur et extérieur, yeux ouverts et fermés, et répétons le processus.

Au troisième jour, ils sont généralement en mesure de maintenir leur nouvel état avec les yeux ouverts à l'extérieur de la salle. À ce stade, leur ressenti basique est modifié et une nouvelle norme s'installe. Susan Albers, médecin, fait cette description : « Le matin suivant la formation, j'ai réussi pour la première fois à méditer alors que je n'y étais jamais parvenue en dépit de mes tentatives. Je ne suis jamais détendue et là, je l'étais. Quelle révélation ! »

Maaïke Linnenkamp, une autre participante, a déclaré :
« *L'EcoMeditation* me rend plus calme, plus détendue et m'aide à clarifier mon esprit. Je me sentais fière de pouvoir rompre avec mes vieux systèmes de pensées et les souvenirs douloureux sur lesquels je m'attarde habituellement. Pour la première fois de ma vie, lorsque je me remémorais des événements difficiles, je ne me sentais pas stressée. Je n'arrivais pas y croire, en en parlant à un ami quelques jours plus tard, sans me sentir anxieuse. Je suis très reconnaissante et je vais mettre en pratique cette technique régulièrement. »



***Des participants lors d'un atelier d'EcoMeditation
à l'Institut Esalen en Californie.***

Susan, Maaïke et leurs amis ont appris à intégrer cette *recette* délicieuse d'ondes cérébrales et à en faire leur nourriture cérébrale au quotidien. Ils ont entraîné leur cerveau à cuisiner ce délicieux repas de façon régulière. Tout comme il est difficile de boire un mauvais vin après en avoir goûté un excellent, de porter des vêtements rêches après avoir goûté à la douceur des microfibres, ou de revenir à votre ancien téléphone portable après vous être habitué aux fonctionnalités du modèle le plus récent, il est difficile de revenir à l'ancienne recette. L'état cérébral d'avant devient alors l'élément étranger. Vous venez de surclasser votre cerveau.

Les états de cohérence cérébrale déclenchent l'expression des gènes

J'ai été en charge de nombreuses études concernant les effets de la guérison émotionnelle sur les symptômes physiques et psychologiques. Ma dernière étude porte sur les effets épigénétiques de la réduction du stress. Le nombre de gènes concernés est impressionnant.

Suite au retour des premiers groupes d'anciens combattants américains d'Irak et d'Afghanistan, les thérapeutes m'ont dit qu'ils rencontraient de nombreux patients atteints du syndrome de stress post-traumatique. Le docteur Linda Geronilla, psychologue clinicienne à la faculté de médecine de l'université Marshall, m'a confié qu'en quelques séances d'EFT avec ces vétérans, les symptômes du SSPT tels que cauchemars, flash-backs et hypervigilance disparaissaient.

Linda et moi avons entrepris une étude pour déterminer l'efficacité de l'EFT dans le traitement du SSPT. Notre étude pilote ne concernait que sept anciens combattants mais elle a rencontré un tel succès que nous avons pu obtenir une pertinence statistique (Church, Geronilla et Dinter, 2009). Lorsque vous obtenez une telle précision (une seule possibilité sur vingt que les résultats soient dus au hasard) sur un très petit échantillon, on peut en conclure que le traitement est très efficace.

Avec un groupe de collègues, j'ai ensuite mené un essai comparatif aléatoire à l'échelle nationale. Nous avons comparé les patients qui recevaient les soins classiques du SSPT, généralement à l'hôpital, à un deuxième groupe pour lequel les patients recevaient des soins d'EFT en plus des soins standards.

Il nous a fallu plusieurs années pour terminer l'étude, mais les résultats ont été identiques à la première étude. Les symptômes du SSPT chutaient de plus de 60 % (Church *et al.*, 2013). Suite à la publication de cette étude, Linda a mené une nouvelle étude et elle a obtenu des résultats quasi similaires (Geronilla, Minewiser, Mollon, McWilliams et Clond, 2016).

J'ai cherché à comprendre les mécanismes physiologiques chez ces anciens combattants, en particulier au niveau du génome. En 2009, j'ai entrepris une étude sur l'expression des gènes chez des vétérans recevant dix séances d'EFT. Il m'a fallu six ans de travail, mais je suis parvenu à démontrer que les traitements permettaient de réguler l'expression de six gènes responsables du stress. De plus, l'inflammation avait diminué en même temps que le système immunitaire était renforcé (Church, Yount, Rachlin, Fox et Nelms, 2016).

L'EFT déclenche des modifications de gènes spectaculaires

Beth Maharaj, une amie psychothérapeute très imaginative, a conçu une étude inédite pour sa thèse de doctorat. Elle a découvert un nouveau type de test génétique. Alors que les anciens protocoles nécessitaient un test sanguin, le sien utilisait un test salivaire. Avec un simple extrait de salive, elle pouvait mesurer l'expression de milliers de gènes.

Beth a proposé à quatre patients une séance EFT placebo d'une heure, suivie une semaine plus tard d'une vraie séance d'une heure également. Elle a ensuite comparé les échantillons de salive avant et après chaque séance. Elle a constaté que l'EFT avait eu un effet sur la régulation de près de 72 gènes (Maharaj, 2016). Les fonctions fascinantes de ces gènes constituent un éventail fascinant où on trouve, entre autres :

- la suppression de tumeurs cancéreuses ;
- la protection contre le rayonnement ultraviolet du soleil ;
- la résistance à l'insuline du diabète de type 2 ;
- l'immunité contre les infections opportunistes ;
- l'activité antivirale ;
- la connectivité synaptique entre neurones ;
- la création de globules rouges et blancs ;
- l'amélioration de la fertilité masculine ;
- la construction de la matière blanche dans le cerveau ;
- la régulation du métabolisme ;
- l'augmentation de la plasticité neurale ;
- le renforcement des membranes cellulaires ;
- la réduction du stress oxydatif.

Les modifications induites par l'EFT dans l'expression de ces gènes étaient significatives et lorsque Beth renouvela son test le jour suivant, près de la moitié des effets étaient toujours visibles. Un résultat productif pour une seule heure de thérapie !

La méditation régule les gènes du cancer

Inspiré par l'exemple de Beth, mon ami Joe Dispenza a décidé de tester les participants de l'un de ses ateliers. Pour l'aider, j'ai donc collecté des échantillons de salive auprès des trente participants.

Après avoir reçu les résultats du laboratoire, nous avons constaté que huit gènes avaient été régulés à la hausse au cours des quatre jours de méditation.

Avec une équipe de scientifiques, j'ai ainsi examiné les données de plus de cent lectures EEG provenant d'un autre atelier de Joe. Nous avons constaté qu'après quatre jours d'entraînement, les participants entraient en état de méditation plus rapidement et que le ratio entre ondes bêta, (anxiété) et ondes delta (bien-être) s'était amélioré de 62 % (Church, Yang *et al.*, 2016).

Ainsi, les séances de méditation proposées par Joe avaient un impact sur le cerveau des participants mais également sur l'expression de leurs gènes. Les fonctions des huit gènes identifiés ont une influence majeure sur la physiologie. Ils sont impliqués dans la neurogenèse, la croissance de nouveaux neurones en réponse à de nouvelles expériences et à l'apprentissage. Ils sont également impliqués dans la protection de notre corps contre le vieillissement. Plusieurs de ces gènes régulent la réparation cellulaire, notamment la capacité de diriger les cellules-souches vers les sites où elles peuvent réparer les tissus endommagés. Ces gènes sont également impliqués dans la construction de structures cellulaires, en particulier le cytosquelette, cette structure de molécules rigides qui donne leur forme aux cellules.

Trois de ces huit gènes permettent à notre corps d'identifier et d'éliminer les cellules cancéreuses en entravant la croissance des tumeurs. Les différents gènes identifiés ainsi que leurs fonctions sont détaillés ci-dessous.

Le gène CHAC1 régule l'équilibre oxydatif dans les cellules. Le glutathion est une hormone essentielle pour contrôler les niveaux de radicaux libres et le CHAC1 contrôle les niveaux de glutathion (Park, Grabińska, Guan et Sessa, 2016). Le CHAC1 a plusieurs autres fonctions. Il favorise notamment la formation des cellules neuronales et leur développement optimal (Cantagrel *et al.*, 2010). Certains pensent que ce gène contribue aussi à la formation correcte des protéines régulant l'oxydation et la formation des neurones.

Le gène FCTC (Facteur de croissance du tissu conjonctif) joue un rôle important dans de nombreux processus biologiques (Hall-Glenn et Lyons, 2011) : la guérison des plaies, le développement des os et la régénération du cartilage et autres tissus conjonctifs. Le FCTC permet

aux nouvelles cellules de migrer vers le site des blessures et des lésions du corps. Il régule la croissance de nouvelles cellules et leur liaison pendant le processus de guérison. La diminution de l'expression de ce gène est liée au cancer et aux maladies auto-immunes telles que la fibromyalgie.

Le gène *TUFT1* est impliqué dans diverses fonctions de réparation et de guérison des cellules (Deutsch *et al.*, 2002). Il aide à réguler le fonctionnement de certaines cellules-souches. Au cours du développement des dents chez l'enfant, le *TUFT1* agit pour lancer le processus de minéralisation de l'émail. On pense également qu'il est impliqué dans la régulation des niveaux d'oxygène dans les cellules et dans la différenciation des neurones.

Le gène *DIO2* est nécessaire au fonctionnement de nombreux tissus cérébraux et endocriniens (Salvatore, Tu, Harney et Larsen, 1996). Prédominant dans le tissu thyroïdien, il s'exprime aussi dans d'autres tissus, facilitant la synchronisation des cellules des organes avec la fonction de la glande thyroïde. Il favorise la régulation du métabolisme en réduisant la résistance à l'insuline, qui à son tour réduit le risque de maladie métabolique (Akarsu *et al.*, 2016), tout en jouant un rôle dans les états de manque et la dépendance. Il aide à réguler l'humeur, et en particulier la dépression.

Le gène *C5orf66-AS1* est associé à la suppression des tumeurs (Wei *et al.*, 2015). Il code pour un type d'ARN qui identifie et élimine les cellules cancéreuses du corps.

Le gène *KRT24* code pour la synthèse d'une protéine qui donne sa structure aux cellules. Il aide également ces molécules à s'organiser en groupements réguliers (Omary, Ku, Strnad et Hanada, 2009) et supprime certains types de cellules cancéreuses, celles impliquées dans le cancer colorectal par exemple (Hong, Ho, Eu et Cheah, 2007).

Le gène *ALS2CL* fait partie d'une classe de gènes qui suppriment les tumeurs, en particulier celles qui contribuent au carcinome épidermoïde qui affecte la tête et le cou (Lee *et al.*, 2010).

Le gène *RND1* aide les cellules en phase de croissance à organiser les molécules qui leur donnent leur structure rigide. Le *RND1* catalyse également la croissance des parties des cellules neurales qui connectent les neurones entre eux. Il supprime certains types de cellules cancéreuses identifiées dans le cancer de la gorge et le cancer du sein (Xiang, Yi, Weiwei et Weiming, 2016).

Les nouvelles technologies nous permettent de voir le noyau de nos cellules ainsi que le flux d'informations circulant dans notre cerveau et, par conséquent, de comprendre les effets d'une séance d'EFT, de méditation ou de toute autre technique de réduction du stress. On observe alors que les changements physiologiques induits par ces techniques sont loin d'être négligeables. Changer de mental produit de profonds bouleversements dans la *matière* dont le corps est constitué.

Bryce Rogow est un ancien infirmier de la marine ayant participé à quatre opérations militaires en Irak. Il a vécu l'expérience de combats tragiques et fut témoin du carnage et de l'horreur de la guerre. À son retour au pays, il a reçu le diagnostic de TSPT. Il a alors cherché un moyen de se guérir lui-même. Voici son histoire.

De la zone de combat à la paix intérieure

Par Bryce Rogow

Beaucoup de mes amis disent que je suis une contradiction vivante : d'une part, je suis un adepte de spiritualité – j'ai étudié la méditation dans un monastère zen au Japon, je suis professeur de yoga et j'ai appris la médecine du corps et de l'esprit auprès des plus grands guérisseurs au monde. Par ailleurs, je suis aussi un vétéran ayant participé à quatre déploiements militaires en Irak en tant que personnel médical, avec les marines américains. Après avoir quitté l'armée, je reçus le diagnostic de TSPT et après une période de doutes et de désespoir, j'ai commencé un long périple de quête intérieure et de guérison. Je voulais découvrir les techniques les plus efficaces pour apaiser les tourments de l'esprit et la souffrance physique. Mon premier déploiement avec un bataillon de reconnaissance de la marine américaine (la version des forces spéciales des marines) m'a conduit à la deuxième bataille de Falloujah en novembre 2004, une dramatique attaque contre la ville, qualifiée de combat urbain le plus intense depuis celui de Hue au Viêtnam.

Tous ceux qui l'ont vécu en gardent des souvenirs avec lesquels ils doivent apprendre à vivre.

Pour moi, la première image de ce genre est apparue après la mort de mon camarade d'unité, tué alors qu'il essayait de désamorcer une des bombes artisanales que les insurgés enterraient dans les champs et au bord des routes.

Afin de me protéger mentalement, et ne pas devenir dépendant des analgésiques que nous avions à disposition, ma méthode consistait

à accepter le fait que j'étais déjà mort et que tout ce qui pouvait m'arriver n'avait aucune d'importance puisque j'étais déjà mort.

Lorsque j'ai reçu mon congé, avec mention honorable, de l'armée américaine en 2008, j'ai été surpris d'avoir survécu à cette guerre. Je m'attendais à ressentir un immense soulagement à l'idée d'en avoir terminé avec l'armée mais ce soulagement n'est jamais arrivé. Je marchais et conduisais en ville avec la même tension que celle que j'avais connue en Irak.

Je devins dépendant à l'alcool, aux drogues et aux médicaments, y compris le clonazépam, prescrit par les psychiatres bien intentionnés de l'hôpital – ces médicaments sont extrêmement addictifs et induisent des comportements dangereux.

Je me suis alors rendu compte que j'avais besoin d'aide et suis parti pour le Japon apprendre la méditation auprès d'un authentique maître oriental dans le monastère zen traditionnel de Sogenji.

Passer des heures en position de demi-lotus m'a rappelé les « positions de stress » utilisées lors d'interrogatoires de prisonniers après l'interdiction de la torture par l'eau.

Je suis profondément reconnaissant à Shodo Harada-Roshi, un véritable maître zen moderne, d'avoir facilité cette expérience. Après avoir quitté le monastère, je me suis rendu compte qu'il me serait difficile de continuer ce type de méditation par moi-même et qu'il me fallait trouver des techniques plus simples et rapides, et mieux comprendre le lien corps/esprit pour réellement intégrer la méditation à ma vie de tous les jours. C'est ainsi qu'après quelques recherches sur Internet, j'ai découvert avec stupéfaction que Dawson Church avait déjà conçu un tel programme, la « méditation des méditations » appelée *EcoMeditation*.

Au début, j'ai simplement suivi les étapes indiquées sur la page Web et en quelques minutes, j'ai réussi à entrer dans un état de relaxation et de bien-être profond que je n'avais jusqu'alors pu atteindre qu'après des heures, voire des jours de méditation.

Depuis, Bryce est devenu un fervent ambassadeur de l'*EcoMeditation* au ministère des Anciens Combattants. Il soutient que des méthodes simples à utiliser en autonomie devraient être accessibles à tous les vétérans.

Des milliers de personnes ont aujourd'hui adopté les sept étapes simples et rapides de l'*EcoMeditation* via le site Internet ; comme Bryce, ils ont pu expérimenter une paix profonde et immédiate.

En étudiant les changements physiologiques induits par cette pratique, nous constatons que le taux de cortisol ainsi que la fréquence cardiaque baissent (Groesbeck *et al.*, 2016). Le taux d'hormones immunitaires augmente, tout comme la sensation de bien-être. La dépression, l'anxiété et les douleurs diminuent considérablement. La paix intérieure réduit le stress et amène des changements bénéfiques dans le corps, même jusqu'à l'expression des gènes.

Votre état intérieur est votre réalité génétique

Les tests génétiques sont maintenant accessibles à tous et deviennent largement répandus. De nombreuses personnes disposent aujourd'hui leur propre séquençage de gènes et comprennent leur sensibilité à certaines maladies en fonction de ce profil génétique. Au cours de mes ateliers, j'ai souvent entendu ceci : « Je possède le gène XYZ. Est-ce que je suis programmé pour contracter la maladie XYZ ? »

Les gens s'inquiètent rapidement des résultats des tests génétiques. Pourtant, comme nous l'avons abordé plus tôt, de nombreuses modifications génétiques peuvent avoir lieu grâce à l'EFT et la méditation.

Ce ne sont pas vos gènes qui déterminent votre destin mais plutôt ce que vous en faites. Si vous soumettez votre corps à des niveaux de stress élevés sur de longues périodes, vous facilitez l'expression des gènes favorisant le cancer.

À l'inverse, en utilisant la méditation et l'EFT quotidiennement, vous réduisez votre stress, permettant à l'expression génétique de se modifier. Lorsque les 810 000 cellules qui se créent à chaque seconde se développent dans un champ énergétique d'amour et de bienveillance, leur expression génétique est régulée par ce champ.

La transformation de *la matière* par *l'esprit* n'est pas une supposition métaphysique abstraite. C'est une réalité physique, aussi palpable que celle de notre corps. À chaque pensée, à chaque instant, notre esprit crée les champs d'énergie dans lesquels nos cellules se reproduisent. Les pensées positives fournissent à nos cellules un environnement énergétique dans lequel elles s'épanouissent pleinement. Les pensées qui prennent soin de nos cellules pendant qu'elles se régénèrent se transforment en une matière moléculaire vigoureuse et saine.

L'énergie est épigénétique et régule les processus de la vie et de la guérison. Lorsque nous élevons notre conscience au niveau de l'infini, reproduisant ainsi la recette énergétique de l'éveil cérébral, nos cellules se forment et s'inspirent de ce modèle énergétique inspiré.

Mettre ces idées en pratique

Voici une liste d'activités à pratiquer cette semaine.

- Pratiquer l'altruisme :
 - souriez à un inconnu ;
 - remerciez la personne qui vous aide dans un magasin ;
 - faites une surprise à l'un de vos proches.
- Écrivez une brève lettre ou un courriel à quelqu'un qui vous est cher et envoyez-le-lui.

Les compléments à ce chapitre comprennent :

- des vidéos d'encéphalogrammes ;
- la base de données de recherche sur la guérison énergétique ;
- des entretiens audio avec des experts en neurofeedback ;
- des témoignages et références supplémentaires.

Accès : www.MindToMatter.club/Chapter4

Chapitre 5

Le pouvoir de l'Esprit en cohérence

Je suis allongé sur la plage à Hawaïi. C'est une belle journée, un ciel sans nuages et une brise légère agite l'océan. Les enfants jouent autour de moi et les vacanciers heureux s'amuse dans l'eau. Au large, les plongeurs admirent la colonie de tortues sur le récif, tandis que les kayakistes et les pagayeurs sillonnent la baie.

J'étais à Hawaïi pour terminer mon livre. L'échéance imposée par mon éditeur approchait et je n'avais pas suffisamment avancé chez moi, partagé entre les exigences d'être parent isolé de deux jeunes enfants et la gestion de mon entreprise. Une escapade à Hawaïi était une façon de respirer un peu et de terminer le manuscrit.

Ayant travaillé toute la matinée, je me suis accordé une pause pour profiter de la scène heureuse que je viens de décrire. Mon esprit m'avait suggéré : « Tu es à Hawaïi ! Pourquoi rester ici enfermé dans cette sombre pièce au lieu de profiter de la plage ? »

J'avais résisté à ces pensées pendant quelques heures, puis j'avais finalement cédé.

Allongé sur le sable chaud, mon esprit me harcelait à nouveau. « Qu'est-ce que tu fais sur la plage ? Le but de ce séjour était d'écrire. Tu es là, allongé et tu ne fais rien. »

C'était vrai ! J'ai soupiré, puis j'ai replié ma serviette et je suis retourné vers l'appartement.

C'est là un exemple type de la double contrainte dans laquelle nous appréhendons notre réalité. Notre esprit critique nous juge en permanence, quels que soient nos choix. Quand j'étais à

l'appartement et écrivais, cette voix intérieure me reprochait de ne pas profiter de la plage. Dès que j'étais sorti, elle avait commencé à fustiger ma conduite. Quoi que je fasse, mon esprit critique était insatisfait. Nous sommes nombreux à ressasser ainsi des pensées négatives : elles reviennent en boucle sans fin, comme un hamster sur son manège.

Quand les pensées négatives prennent le contrôle

Une étude portant sur des personnes psychologiquement équilibrées a révélé qu'ils pouvaient avoir environ quatre mille pensées distinctes chaque jour. De ce nombre, entre 22 % et 31 % étaient des pensées intrusives non-désirées et incontrôlables, dont que 96 % étaient des pensées répétitives en lien avec les activités quotidiennes (Klinger, 1996). Selon le Wellness Program de la clinique de Cleveland, 95 % de nos pensées sont répétitives et 80 % sont négatives.

Il y a deux mille ans, Bouddha identifiait l'esprit comme la source de tous nos maux. Dans la *Bhagavad Gita*, Arjuna se lamente : « L'esprit est très capricieux, ô Krishna, turbulent, fort et têtu. » La plupart d'entre nous sommes piégés dans un cycle de pensées négatives, sans pouvoir nous y soustraire. Mais pourquoi nos cerveaux si énormes et complexes ont-ils évolué pour fonctionner de cette façon ?

La pensée négative : pourquoi a-t-elle résisté à l'évolution ?

La pensée répétitive et la pensée négative ont toutes deux un sens du point de vue de l'évolution biologique. Pour nos lointains ancêtres, la pensée répétitive gérait les tâches routinières de la vie quotidienne sans trop y porter attention pendant que l'hypervigilance de la pensée négative était essentielle à la survie, permettant de rester attentif à la moindre menace provenant de l'environnement.

Le cerveau est conçu pour fonctionner en mode bêta en cas de danger, la fréquence bêta étant l'onde cérébrale de la peur – et c'est la peur qui a maintenu nos ancêtres en vie. Plus leur degré d'hypervigilance paranoïaque était élevé, plus leurs chances de survie étaient grandes.

« Baisse ta garde, ne serait-ce qu'une seconde, et un tigre pourrait te dévorer. »

Prenons l'histoire de deux sœurs adolescentes il y a cent mille ans. Nous appellerons l'une Hug, et l'autre Gug.

Hug est la plus heureuse des personnes. Chaque jour, elle transporte l'eau du ruisseau au village en chantonnant joyeusement. Elle s'arrête pour sentir le parfum des roses jaunes. Elle fait encore une halte pour écouter le rire des enfants. Elle s'émerveille en observant les teintes orangées et grises du soleil levant. Elle perçoit le bien chez tous les habitants du village.

Sa sœur, Gug, est tout son contraire. Méfiante et paranoïaque, Gug cherche toujours tout ce qui ne va pas. Montrez-lui un nuage d'argent, elle y verra une silhouette sombre. Les risques sont partout pour elle. Elle note toutes les insuffisances dont font preuve les autres villageois. Quand elle rapporte l'eau du ruisseau au village, les autres l'évitent. Seule Hug supporte la compagnie de Gug, parce qu'elle voit seulement ce qui est bon en elle.



Notre cerveau a évolué : il est devenu extrêmement efficace pour détecter les menaces potentielles dans notre environnement.

Un jour, elles sont attaquées par un tigre affamé caché dans les herbes hautes. Gug, toujours à l'affût de la moindre menace, repère le tigre une fraction de seconde avant Hug. Elle crie et se met à courir un court instant avant que Hug ne voie le tigre et s'enfuit à son tour.

Hug est dévorée par le tigre. Elle n'atteindra jamais la puberté. Mais Gug se reproduit, transmettant ses gènes de vigilance à la génération suivante. Multipliez ce chiffre par mille générations, chacune étant un peu plus à l'aise pour détecter le détail qui dérange. La capacité à remarquer les incohérences de l'environnement a été affinée et portée à son sommet par la sélection naturelle. Ce qui nous amène aujourd'hui à vous et à moi. Même quand tout va bien, le cerveau de l'homme des cavernes dont nous avons hérité est toujours en alerte face à la menace potentielle.

Nos lointains ancêtres pouvaient faire deux types d'erreurs : penser qu'il n'y a pas de tigre caché dans les hautes herbes quand il y en a un, ou penser qu'il y en a un quand il n'y en a pas (Hanson, 2013).

La seconde erreur n'entraîne pas de répercussion négative immédiate pour l'évolution. Être à l'affût sans cesse d'une menace quelconque rend la personne malheureuse et grincheuse comme l'est Gug. Mais c'est aussi une compétence essentielle pour la survie.

Le premier type d'erreur pouvait être fatal. « Baisse ta garde, ne serait-ce qu'une seconde, et un tigre pourrait te dévorer. » Les individus comme Hug, n'ayant pas la capacité de se concentrer sans faillir sur l'éventuelle menace, ont été éliminés par la sélection naturelle.

Si elle m'avait observé sur la plage à Hawaii, dame Nature m'aurait accordé un satisfecit pour ma capacité à détecter tout ce qui n'allait pas partout où je me déplaçais. Malheureusement, mon cerveau reptilien ne se soucie pas de mon bonheur. Quel que soit mon choix, mon esprit critique me harcèle.

Ce tablier orange qui ne pouvait pas reproduire une clé...

Les magasins Home Depot sont célèbres en Amérique du Nord pour les tabliers orange portés par le personnel. Un jour, je suis entré dans une succursale proche de chez moi pour faire faire une clé. C'était une clé pour mon vieux camping-car, un Ford Econoline de 1983. L'homme

en charge de la serrurerie était à son poste et je lui ai présenté la clé. Il l'a saisie comme s'il s'agissait d'un *morceau de viande avariée*, puis il a secoué la tête en me disant « Je ne pense pas que nous ayons ce type de clé. »

Je lui ai fait remarquer que Ford avait fabriqué environ trois millions de ces véhicules, ce n'était pas vraiment un véhicule rare. Il a répondu alors : « C'est une clé à double face », comme si cela représentait une difficulté insurmontable.

« Vous m'avez fait la même la semaine dernière », lui dis-je, pour l'aider.

Il inséra la clé dans le lecteur laser et, après un premier balayage, une lumière rouge clignota.

« Non, a-t-il dit navré, c'est impossible.

– Pourriez-vous réessayer ? » ai-je insisté.

Il appuya de nouveau sur le bouton, le laser balaya la clé, et cette fois-ci une lumière verte clignota.

« Nous n'avons plus de clés vierges, a-t-il dit en secouant la tête.

– Pouvez-vous juste regarder ? » ai-je demandé, poliment.

Il a fouillé dans son stock, en a trouvé une pour faire la découpe. Il avait l'air éberlué. Comment était-ce possible, son *superpouvoir négatif* avait contrarié le laser...

Une partie de moi, la partie impatiente, voulait l'attraper par les épaules et le secouer. Lui acheter un exemplaire du livre *Le Pouvoir de la pensée positive*. Lui offrir une séance dans l'un de mes ateliers. Lui déclamer un de mes discours de motivation.

Une autre partie de moi, la partie compatissante, se connectait à sa conscience. Comment peut-on vivre avec un esprit qui voit des difficultés là où il n'y en a pas ? Quand la pensée achoppe sur le projet le plus simple avant même de commencer ? Qu'est-ce que cela fait d'être habité par un esprit aussi défaitiste ?

Le cerveau reptilien

Même si nos ancêtres ont déserté la savane il y a des milliers d'années, la plupart d'entre nous se focalisent davantage sur ce qui ne va pas plutôt que sur ce qui va bien.

Le matin au réveil, notre cerveau baigne encore dans les ondes thêta et delta procurées par le sommeil. Nous émergeons ensuite en alpha, ce qui nous donne la sensation d'être dans un état de biostase (ou

d'hibernation) alors que le cerveau s'éveille. Puis arrivent les bêta et nous commençons à penser. Et à nous inquiéter aussi.

Le mécanisme évolutionnaire qui identifie le tigre entre en action. Un défilé de tigres de papier traverse alors nos esprits. Et nous nous mettons à penser :

- Est-ce aujourd'hui que je dois rendre mon rapport à mon patron ? Est-ce la semaine prochaine ?
- Qu'est-ce que je vais prendre pour mon petit-déjeuner ? Est-ce que ça va me faire grossir ?
- Mon mari a-t-il ronflé cette nuit ?
- Mes enfants sont-ils de bonne humeur aujourd'hui ? Vont-ils me tourmenter ?
- Je ne pense pas que les chaussures que j'avais l'intention de porter aujourd'hui sont assorties à ma tenue.
- Reste-t-il du café ?
- Je dois en savoir plus sur le désastre que j'ai vu aux infos hier soir.
- Quel temps fait-il ?
- Si Jane n'a pas laissé de commentaire sur mon Facebook, je vais être furieux.
- Y a-t-il beaucoup de circulation ce matin sur mon trajet ?

À peine réveillé, votre cerveau commence à vous harceler. Pourtant, c'est exactement dans ce but qu'il a évolué. Quand Gug se réveillait, elle se devait d'être attentive à son environnement hostile – dès qu'elle ouvrait les yeux. Un tigre se serait-il faufilé dans la grotte pendant son sommeil ? L'homme de Neandertal qui se réveillait grincheux, méfiant et paranoïaque a survécu. Sa sœur, qui se réveillait heureuse et paisible, n'a pas remarqué les minuscules indices de survie qui ont eu raison d'elle.

Aujourd'hui, malgré l'absence de prédateurs, nous continuons de nous inquiéter. Dès le réveil, les pensées affluent. Les vannes s'ouvrent et notre esprit s'agite dans un flot d'anxiété. Avant même de franchir la porte d'entrée pour commencer la journée, nous sommes assaillis par des pensées anxiogènes.

Le corps paie un lourd tribut à ce cerveau reptilien. Dans une étude sur huit ans et portant sur 68 222 adultes (publiée dans le *British Medical Journal*), des scientifiques ont constaté que même une anxiété

légère entraînait un risque de décès 20 % plus élevé (Russ *et al.*, 2012). L'habileté même qui a permis à nos ancêtres de survivre – cherchant le mal, ignorant le bien – est en train de nous nuire aujourd'hui. Notre esprit est devenu une menace majeure pour notre survie. Ce cerveau reptilien est potentiellement dangereux.



Deux questions existentielles : puis-je le manger ? Peut-il me manger ?

Porter une femme pendant toute une journée

Voici l'histoire sympathique de deux moines célibataires, faisant un long voyage. Un matin, ils arrivent devant un ruisseau en crue. Sur la rive, se tient une jeune femme qui ne peut pas traverser. Le plus âgé des deux moines la hissa sur ses larges épaules, et les deux moines traversèrent le ruisseau sans encombre. Après avoir remercié le vieux moine, la femme reprit son chemin.

Les deux compères marchent en silence jusqu'au crépuscule mais l'atmosphère tendue était perceptible. Enfin, le jeune moine brise le silence.

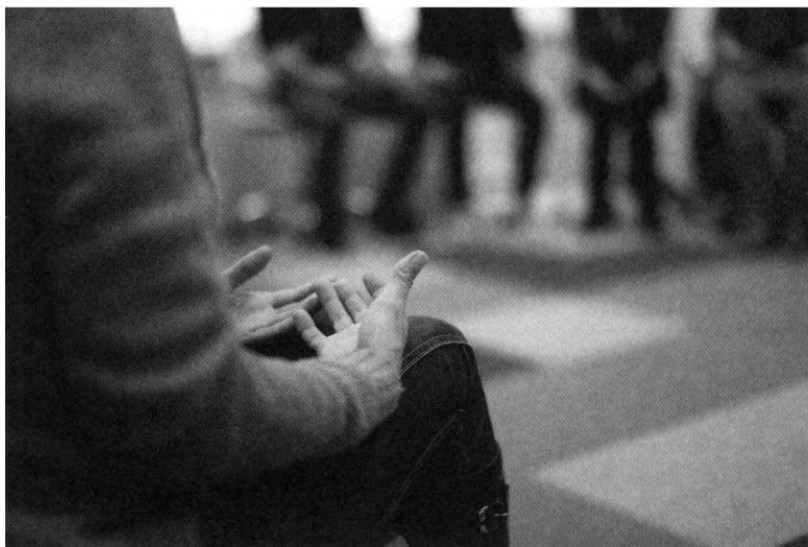
« Les règles de notre religion nous interdisent de toucher les femmes, dit-il. Comment avez-vous pu faire ça ?

– Mon fils, dit l'aîné, je l'ai portée et l'ai reposée ce matin. Tu l'as portée sur ton dos toute la journée. »

Les ruminations intérieures de colère du jeune moine avaient augmenté son niveau de stress longtemps après la fin de l'événement. C'est ce que nous faisons quand nous nous laissons envahir par le passé

ou craignons pour l'avenir. En utilisant le système conçu par dame Nature pour réagir face à un danger, nous envoyons constamment des messages de stress à notre corps avec nos pensées, compromettant sa capacité à se régénérer et à guérir.

Avec le docteur Audrey Brooks, psychologue, chercheur à l'université de l'Arizona, j'ai fait une étude portant sur des professionnels de santé : chiropraticiens, infirmières, psychothérapeutes, médecins ou praticiens des médecines douces. Nous avons mesuré leur niveau de détresse psychologique avant et après un atelier d'une journée de tapotement EFT. Nous avons évalué les participants de cinq ateliers, soit 216 participants au total (Church et Brooks, 2010).



Des professionnels de santé lors d'une séance EFT

Nous avons constaté que les symptômes d'anxiété, de dépression et d'autres problèmes de santé mentale avaient diminué en moyenne de 45 % au cours de la journée. Lorsque nous avons fait le suivi six mois plus tard, ceux qui avaient continué à tapoter avaient les niveaux de stress les plus bas.

Mais ce qui nous a le plus frappés a été de constater à quel point ces personnes travaillant dans le domaine de la santé sont stressées.

Sur l'échelle de notation que nous avons utilisée pour l'étude, un score de 60 représentait une anxiété et une dépression suffisamment graves pour commencer un traitement. Leur moyenne au départ était de 59. Seulement un point en dessous du seuil critique, et c'était une moyenne ; certains étaient plus stressés que leurs patients. Être un professionnel de santé ne permet pas d'échapper au cerveau reptilien.

Le tourbillon de la dépression

Par Naomi Janzen, coach en EFT

J'ai traversé une période de dépression qui a duré dix-huit mois suite à une relation toxique. J'ai tout essayé pour m'en sortir sans succès. Je me sentais piégée dans une boucle de colère et de chagrin sans fin. Ce tourbillon de pensées et de sentiments négatifs me poursuivait partout.

J'étais exaspérée de lire ici et là des articles sur la dépression qui se résumaient à : « Il faut vous en sortir. »

J'avais beaucoup d'outils à ma disposition. Si quelqu'un était capable de s'en sortir, c'était moi. Mais je me réveillais chaque jour à 3 h 11 du matin, quand mes défenses étaient au plus bas. Je pensais en permanence à l'homme qui m'avait blessée. C'était un cercle vicieux. J'étais obsédée par un besoin de justice que je n'obtiendrais jamais, je le savais. Je tournais en rond avec mes pensées répétitives.

Si vous avez un ami qui, vingt ans après une rupture, continue d'en parler, et n'a rien de nouveau à dire, ayez de la compassion pour lui. Il est enfermé dans cette boucle de colère mêlée de chagrin.

L'EFT m'a sauvée de cet enfermement aliénant et m'a ramenée sur la terre ferme. Maintenant, mon travail est d'aider les autres à sortir de leur bulle dévastatrice !

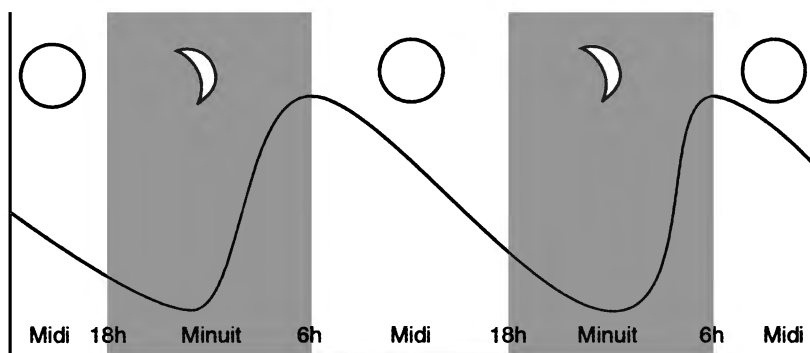
Cette bulle que décrit Naomi Janzen, dans laquelle l'esprit ressasse sans cesse les mêmes pensées négatives, est ce qui a maintenu ses ancêtres en vie, mais elle est parfaitement inutile aujourd'hui. Ces schémas nous privent de la tranquillité d'esprit, font exploser notre taux de cortisol et privent notre corps des ressources dont il a besoin pour se régénérer et guérir. Même les personnes très intelligentes comme Naomi constatent souvent, avec frustration, qu'ils ne peuvent pas sortir de cette bulle. Il faut un dispositif psychospirituel puissant comme l'EFT pour briser les schémas de maillage du cerveau reptilien.

Les hormones du stress à action rapide et à action lente

Au cours de l'étude sur les professionnels de santé, j'ai été fasciné de voir avec quelle rapidité certains pouvaient évacuer le stress grâce à l'EFT. J'ai cherché un moyen de mesurer ces changements dans le corps, et je l'ai trouvé avec le cortisol.

Le cortisol est l'une de nos deux principales hormones de stress, l'autre étant l'adrénaline. L'hormone qui permet de réagir rapidement aux menaces et de décider instantanément s'il faut fuir ou combattre (*fight or flight*). En cas de stress, elle se manifeste immédiatement. En moins de trois secondes, elle accélère notre rythme cardiaque, contracte nos vaisseaux sanguins et dilate nos poumons. Elle procure à notre *homme des cavernes* la puissance physique nécessaire pour échapper au danger.

Le cortisol est l'hormone de stress à action prolongée. Il monte et descend selon une courbe lente et régulière tout au long de la journée. Il augmente rapidement le matin, nous réveille et nous prépare à une journée active. Il est à son niveau le plus bas vers 4 h du matin, lorsque nous dormons profondément et atteint son point culminant vers 8 h. Lorsqu'il commence à décliner, entre 20 h et 22 h, la somnolence nous gagne.



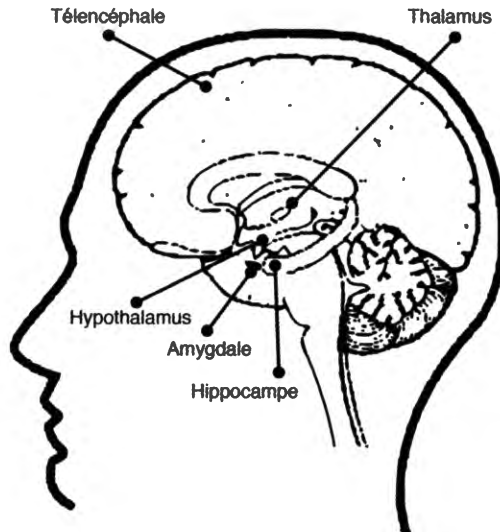
Le cycle du cortisol

Comme l'adrénaline, cependant, le cortisol augmente en quelques secondes lorsque nous sommes stressés. Le stress perturbe le rythme quotidien lent et régulier du cortisol. Tenter d'échapper au tigre

provoque une augmentation du taux de cortisol qui accompagne et s'ajoute à l'adrénaline. Et l'inquiétude fait aussi augmenter le cortisol.

Le corps est conçu pour s'épanouir avec des niveaux normaux de cortisol synthétisé suivant un cycle régulier. Il ne peut supporter des niveaux élevés en continu. Un taux élevé chronique provoque de nombreux dommages, notamment :

- hypertension artérielle ;
- destruction de neurones dans les zones du cerveau dédiées à la mémoire ;
- hyperglycémie ;
- maladies cardiaques ;
- diminution de la réparation cellulaire ;
- vieillissement accéléré ;
- maladie d'Alzheimer ;
- fatigue ;
- obésité ;
- diabète ;
- cicatrisation lente ;
- diminution de la réparation osseuse ;
- moins de cellules-souches ;
- diminution de la masse musculaire ;
- augmentation des rides de la peau ;
- prise de poids autour de la taille et des hanches ;
- ostéoporose.



Le cortisol tue les neurones de l'hippocampe, l'une des structures du cerveau émotionnel moyen (mésencéphale).

Au fil du temps, un taux élevé de cortisol perturbe le métabolisme cellulaire, de sorte qu'un excès de calcium pénètre dans les cellules du cerveau et produit des radicaux libres, les molécules les plus nocives pour l'organisme. Les radicaux libres sont à l'origine d'une série de maladies dégénératives et d'un vieillissement rapide (McMillan *et al.*, 2004). Un taux élevé de cortisol entraîne également des dysfonctionnements des mitochondries, les « centrales énergétiques » des cellules (Joergensen *et al.*, 2011). Nous nous sentons fatigués et nos réserves d'énergie s'effondrent. Le cortisol tue les neurones de l'hippocampe du cerveau, qui gère la régulation émotionnelle, la mémoire et l'apprentissage (Sapolsky, Uno, Rebert et Finch, 1990). Enfin, il génère des ondes cérébrales bêta 2, les ondes caractéristiques du stress et de l'anxiété.

Quand le taux de cortisol élevé devient chronique

En état de stress pendant quelques minutes, détruisons-nous notre corps ? La réponse est non. Le corps est conçu pour gérer des pics rapides de stress et revenir rapidement à son point d'équilibre. Deux minutes seulement après un événement stressant, le corps a déjà détruit les molécules d'adrénaline à action rapide qu'il avait produites en réaction au danger (Ward *et al.*, 1983). Il a besoin d'environ vingt minutes pour éliminer le cortisol à action lente (Nesse *et al.*, 1985). Il est en effet conçu pour générer rapidement du cortisol en réponse à une menace objective et l'éliminer rapidement lorsque la menace a disparu.

Ainsi, si le cortisol et les molécules d'adrénaline se dissipent rapidement, comment ces niveaux peuvent-ils rester élevés dans le temps ?

Par *la pensée*, surtout la pensée qui déclenche de fortes émotions. Elle envoie des signaux de négativité via les voies neuronales du cerveau.

En concentrant notre attention sur des facteurs stressants, nous pouvons produire du cortisol de manière chronique. Les pensées négatives entraînent l'augmentation de ce taux même s'il n'y a pas de tigre. Nos brillants cerveaux sont capables de ressasser les événements malheureux passés ou futurs. Même ceux qui ne se sont jamais produits et qui ne se produiront probablement jamais : nous arrivons néanmoins

à nous focaliser sur de telles éventualités, les visualiser, en parler et même imaginer le pire scénario.

Le corps ne fait pas la distinction entre une menace réelle et une menace perçue. Il n'a aucun moyen de savoir que la menace que nous évoquons en image dans notre esprit de façon négative n'est pas une menace réelle pour notre survie. Rien que par la pensée, nous pouvons faire monter le taux de cortisol, engendrant un effet délétère sur nos cellules.

Rétablir le niveau des hormones de stress

J'ai voulu savoir ce qui se passait dans le corps, sur le plan physiologique et notamment au niveau des hormones du stress, après les séances de tapotements EFT. Avec des collègues du centre médical de California Pacific et de l'université de l'Arizona, j'ai mené la première étude sur des troubles psychologiques comme l'anxiété et la dépression ainsi que l'évolution des niveaux de cortisol avant et après l'EFT (Church, Yount et Brooks, 2012).

L'étude était ambitieuse et dura plusieurs années. Elle fut menée dans cinq cliniques de médecine intégrative en Californie et portait sur 83 sujets. Il s'agissait d'essais contrôlés randomisés en triple aveugle, la norme d'excellence en matière de preuve scientifique. Les résultats furent étonnants et l'étude fut publiée dans une revue prestigieuse, évaluée par des pairs, la plus ancienne revue d'Amérique du Nord en psychiatrie.

Nous avons évalué la santé mentale des sujets et mesuré leur taux de cortisol, avant et après une seule séance de thérapie. Un groupe a reçu une séance d'EFT, un deuxième groupe a suivi une thérapie de groupe par la parole et le troisième s'est simplement reposé.

Les résultats furent étonnants. Les symptômes psychologiques tels que l'anxiété et la dépression ont diminué dans les groupes de thérapie par la parole et de repos, mais ils ont diminué deux fois plus dans le groupe EFT. Le cortisol avait chuté de 24 %, ce qui démontre que l'EFT a bien un effet physiologique.

Dévasté par la perte de l'amour de sa vie

Dean, l'un des participants à l'étude sur le cortisol, est un infirmier psychiatrique de 58 ans qui avait été aléatoirement intégré au groupe de thérapie par la parole. La détresse psychologique de Dean n'avait pas évolué après la séance de thérapie et je m'inquiétais de son bien-être.

Lors de la deuxième séance, au lieu d'une thérapie par la parole, nous avons pratiqué une séance d'EFT et travaillé sur un souvenir autour duquel il avait une charge émotionnelle élevée : sa rupture avec sa petite amie – il y pensait tous les jours.

Il se rappelait son dernier jour avec elle, sur le chemin vers l'aéroport. Il pleurait en évoquant « avec tellement de regret » ce souvenir d'elle, se dirigeant vers l'avion.

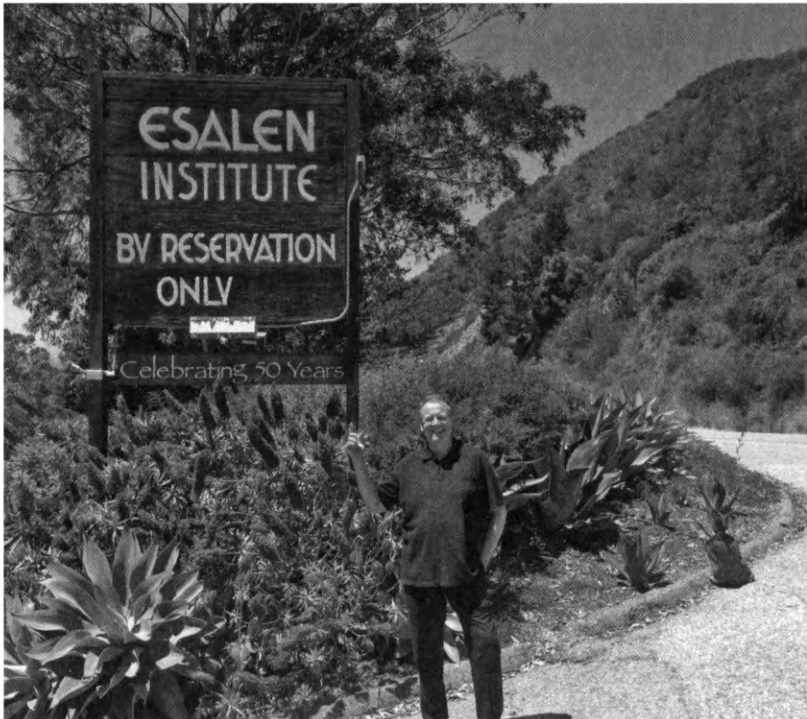
Cet événement de rupture lui rappela un incident de son enfance. À l'âge de 5 ans, il avait vu une publicité télévisée dans laquelle Gina Lollobrigida était présentée comme « la plus belle femme du monde ».

Après avoir regardé la publicité, le petit Dean s'était dirigé vers la salle de bains, était monté sur un tabouret et s'était regardé dans le miroir. Il s'était alors rendu compte qu'il n'était pas beau et qu'il ne le serait jamais. En évoquant ce souvenir, il ressentait une douleur aiguë dans le plexus solaire. Après la séance d'EFT, il se sentait beaucoup mieux.

Les résultats de Dean sont revenus du laboratoire (SabreLabs.com) quelques jours plus tard. Ils montraient que son taux de cortisol avait chuté de 4,61 ng/ml à 2,42 ng/ml, soit 48 %, après la séance EFT. Auparavant, lors de la séance de thérapie par la parole, son taux était passé de 2,16 ng/ml à 3,02 ng/ml, soit une augmentation de 40 % (Church, 2013). Voilà qui conforte les résultats d'autres recherches démontrant que les thérapies engageant le corps tout entier sont généralement plus efficaces que celles ne faisant appel qu'à l'esprit seul.

Plus tard, j'ai pu découvrir ce qui se passait à l'intérieur du corps des personnes suivant un atelier immersif de cinq jours en EFT. Cet atelier particulier s'est tenu à l'Institut Esalen de Californie, lieu où la Gestalt-thérapie, le Rolfing, la psychologie humaniste et de nombreuses autres approches novatrices ont été développées.

L'équipe de recherche a mesuré un panel complet de marqueurs physiologiques ainsi que des troubles psychologiques comme l'anxiété, la dépression et les TSPT (Bach *et al.*, 2016). Comme on pouvait s'y attendre, leur équilibre cérébral et corporel s'était grandement amélioré au cours de la semaine.



Entrée principale de l'Institut Esalen

Leurs marqueurs physiologiques avaient évolué de manière extraordinaire. Le cortisol avait chuté de 37 %. L'immunoglobuline A salivaire, un marqueur immunitaire, avait augmenté de 113 %. Le rythme cardiaque au repos avait diminué de 8 % et la tension artérielle avait été réduite de 6 %. Les résultats de la tension artérielle, du cortisol et de la fréquence cardiaque démontraient que les participants étaient beaucoup moins stressés à la fin de la semaine.

Alors qu'une seule heure d'EFT avait déjà fait chuter le taux de cortisol de 24 % dans l'étude précédente, les effets de cette thérapie étaient encore plus probants à la fin des cinq jours. La douleur des participants avait chuté de 57 %, tandis que leur bien-être avait augmenté de 31 %. Lors de la visite de suivi six mois plus tard, la plupart des améliorations s'étaient maintenues. Ce lien étroit entre la santé physique et la santé mentale est systématiquement observé dans les recherches sur la méditation, l'EFT et d'autres techniques de réduction du stress.



À chaque instant, les mécanismes du corps, tel le stress ou la relaxation, sont représentés par un point particulier sur un continuum.

L'EFT et la méditation réduisent le stress mais le stress n'est pas un interrupteur qu'on peut allumer ou éteindre. On pourrait davantage parler d'un *graduateur*, allant du clair au foncé. Quand on se détend, notre taux de cortisol baisse ainsi que les ondes cérébrales bêta. Quand nous sommes stressés, le curseur se déplace dans le sens opposé. L'expression des gènes, les hormones, les états du cerveau et le stress évoluent tous sur un continuum (cf. image ci-dessus). Toute émotion forte, positive ou négative, déplace le curseur dans une direction ou dans l'autre.

Cohérence de l'esprit = cohérence de la matière

Le cerveau reptilien n'est pas très performant. Lorsqu'il est submergé par les ondes bêta et intoxiqué par le cortisol, il évolue dans le chaos. L'imagerie cérébrale montre que les quatre lobes du cerveau ne sont plus synchrones et que des groupes de neurones s'activent de façon chaotique et perdent ainsi toute harmonie. Dans la littérature scientifique, le mot utilisé pour définir la performance cérébrale est la *cohérence*. Lorsque le cerveau fonctionne au maximum de son efficacité, un EEG affichera une cohérence entre les régions du cerveau et les groupes neuronaux. Si notre conscience est perturbée par le stress, notre cerveau perd cette cohérence et la créativité de notre mental est muselée.

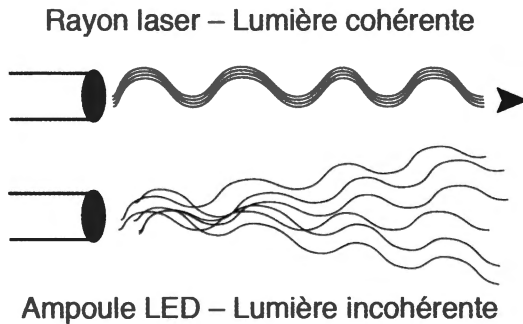
En revanche, si notre stress diminue et si nous entraînons notre esprit turbulent à rester calme en libérant notre conscience de toute pensée négative, le cerveau retrouve cette cohérence. Dans un état de grande cohérence, l'esprit est capable d'impacter significativement le monde physique.

Le pouvoir de la lumière cohérente

Les lasers utilisent une lumière cohérente, tandis que les autres sources lumineuses comme les LED ou les ampoules à incandescence

utilisent une lumière incohérente. En d'autres termes, un laser est conçu de façon à ce que tous les rayons lumineux soient parallèles les uns aux autres au lieu de se propager dans des directions aléatoires. Cette caractéristique de cohérence rend les lasers extraordinairement puissants. La lumière d'une ampoule à incandescence de 60 watts peut à peine éclairer des objets à une distance de deux à quatre mètres. Elle ne convertit qu'environ 10 % de son énergie en lumière, et cette lumière n'est pas cohérente.

Transformez ces mêmes 60 watts de lumière en un laser cohérent, il peut alors trancher l'acier.



La lumière cohérente d'un laser et la lumière non cohérente d'une LED

Un pointeur laser comme ceux utilisés pour les conférences, avec une minuscule source d'énergie de seulement 5 millièmes de watt, peut éclairer un point situé à 20 kilomètres (Nakamura, 2013). En utilisant un trillion de fois plus de puissance (1 milliard de watts), les lasers scientifiques peuvent même atteindre la Lune et s'y réfléchir vers la Terre (Shelus *et al.*, 1994).

La cohérence mentale est similaire. Lorsque nos ondes cérébrales sont cohérentes, la qualité des pensées qu'elles produisent est ciblée et efficace. Nous pouvons alors nous focaliser sur un problème et trouver la solution.

Le brouillard cérébral

Si notre cerveau n'est pas en cohérence, nous ne sommes pas capables de penser clairement : nous souffrons alors d'un « brouillard cérébral ».

Si nous sommes bouleversés, les problèmes semblent insolubles, la confusion s'installe et nos capacités cognitives s'effondrent. Joseph LeDoux, chercheur sur le cerveau, appelle ce phénomène « la prise de contrôle hostile de la conscience par l'émotion » (LeDoux, 2003).

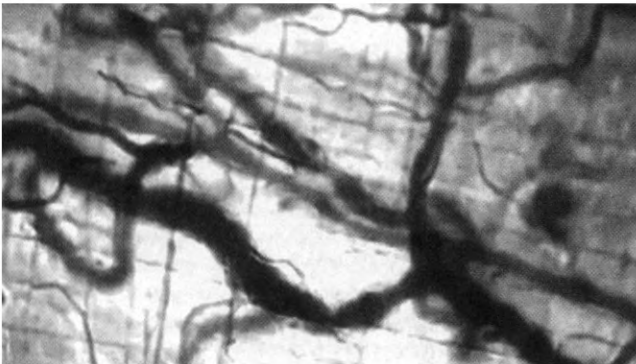
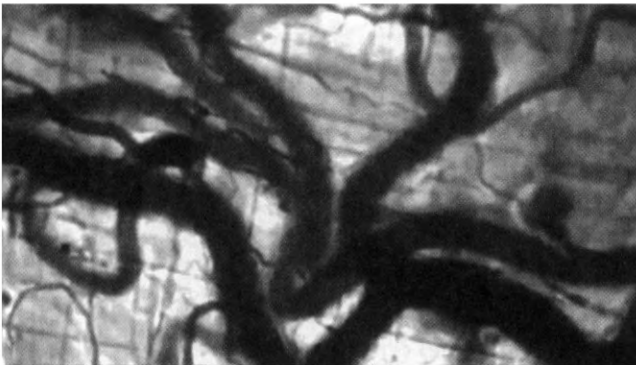


***Laser utilisé pour les observations en astronomie
au Centre de vol spatial de Goddard***

Des études ont révélé qu'il faut moins d'une seconde pour qu'une déclaration ou même un simple mot déclenche une réaction émotionnelle (Davidson, 2003). Avant même de prendre conscience du stress, une réaction a déjà été amorcée dans notre cerveau. Nous pouvons être submergés par des réactions émotionnelles et en une fraction de seconde, le cerveau se brouille, éliminant toute capacité à penser clairement. Dans cette situation, il devient alors plus compliqué d'utiliser ses compétences acquises et de penser de façon rationnelle. Nous devenons incapables d'être objectifs et de considérer un problème de façon rationnelle. Le stress peut entraîner l'évacuation de plus de 70 % du sang dans les lobes frontaux, régions du cerveau en charge de la cognition. Étant donné que le sang est le support de l'oxygène, alors le cerveau ne reçoit plus suffisamment d'oxygène. Il n'est pas

possible de penser clairement quand l'afflux de sang et d'oxygène vers le cerveau est ainsi réduit. L'homme des cavernes n'a pas besoin de faire de savants calculs dans sa tête : il a juste besoin de pouvoir échapper au tigre.

Lorsque cette réaction primitive de survie est déclenchée par la pensée et l'émotion, il en résulte une considérable réallocation des ressources biologiques. Le sang quitte le cortex préfrontal pour affluer vers les muscles. Soudain, toute cette sagesse qui nous vient de notre cortex préfrontal, notre cerveau pensant, n'est plus accessible. Imaginez un ordinateur qui aurait des tonnes de données stockées sur son disque dur ; si vous le débranchez, les données existent toujours mais vous ne pouvez plus y accéder ; il n'y a plus de courant pour les rendre utilisables.



***Vaisseaux sanguins avant (en haut)
et 14 secondes après (en bas) un signal de stress.
Ils peuvent se contracter jusqu'à plus de 70 %.***

Lorsque notre cortex préfrontal n'est plus alimenté en sang, il se comporte comme un ordinateur débranché. Toutes les ressources qui y sont stockées – les compétences acquises en thérapie, les solutions brillantes que nous avons lues dans les livres, les méthodes que nous avons appliquées pendant les séances, les stratégies que des experts nous ont enseignées – tout cela n'est pas disponible pour le cerveau des hommes des cavernes. Cependant, si nous entrons en cohérence, nos ressources redeviennent disponibles.

Comme le laser pointant vers la lune, nous pouvons nous projeter très loin. Nos pensées sont claires, nous sommes concentrés sur nos objectifs, notre imagination se libère et notre créativité s'envole. C'est là le pouvoir d'un esprit en cohérence.



Ondes cérébrales incohérentes



Ondes cérébrales cohérentes.

En cohérence, toutes les parties du cerveau fonctionnent en harmonie.

L'esprit cohérent et les quatre forces de la physique

Un esprit cohérent focalise la puissance d'attention de la même manière qu'un laser focalise la puissance de la lumière. Les personnes qui atteignent une cohérence supérieure sont capables d'exploits extraordinaires. De remarquables recherches démontrent qu'un esprit cohérent peut littéralement infléchir les forces physiques de l'univers.

Il y a quatre forces fondamentales en physique : la gravité, l'électromagnétisme, la force nucléaire forte et la force nucléaire faible. La force nucléaire forte a pour fonction de maintenir les atomes ensemble. Les protons et les neutrons dans le noyau d'un atome contiennent d'énormes quantités d'énergie, et la force requise pour les contenir est énorme, c'est pourquoi on l'appelle la force forte. Elle fonctionne sur de très courtes distances entre les composants d'un atome.

La force nucléaire faible est à l'origine de la désintégration radioactive. Dans ce processus, les noyaux des atomes se décomposent parce qu'ils n'ont pas assez d'énergie pour tenir ensemble. De l'énergie et de la matière sont libérées par ces noyaux instables pendant un certain temps jusqu'à ce qu'elles forment un élément différent et stable qui n'est donc plus radioactif.

Les différentes substances radioactives ont des vitesses de désintégration spécifiques. Certaines sont très longues et d'autres très courtes. La demi-vie de l'uranium 238 est très longue, environ 3,5 milliards d'années. La demi-vie d'un autre élément, le francium 223, n'est que de 22 minutes.

Ces temps de demi-vies sont si précis qu'il est possible de régler sa montre en fonction d'eux. Les scientifiques ayant besoin de mesures précises du temps utilisent une horloge atomique. La référence pour leurs expériences est le temps atomique international (TAI), une échelle qui utilise les temps combinés de 400 horloges atomiques de haute précision dans diverses parties du monde. Une seconde est définie comme la période nécessaire pour qu'un atome de césium 133 oscille 9 192 631 770 fois.

Un élément radioactif souvent utilisé dans les études est l'américium 241. Découvert en 1944, il a un temps de demi-vie de 432 ans, il émet ce qu'on appelle des particules alpha, et il est stable

à température ambiante. Il est également omniprésent dans nos maisons, où il alimente la plupart des détecteurs de fumée. Il est sans danger, car son rayonnement alpha émet sur seulement 3 centimètres et il est arrêté par presque tous les objets solides. Si des particules de fumée pénètrent dans le détecteur, elles entrent en contact avec des particules alpha, déclenchant une chute du courant électrique qui, à son tour, déclenche l'alarme.



***Horloge atomique au césium construite en 2004
pour un laboratoire en Suisse. Elle fonctionne avec une période
d'incertitude d'une seconde tous les 30 millions d'années.***

La force nucléaire faible n'est pas affectée par l'électromagnétisme ou la gravité. En fait, elle est 10 billions de billions de fois plus forte que la gravité.

Étant donné la stabilité du rayonnement atomique, tellement constant qu'il alimente les horloges atomiques, on pourrait imaginer qu'il serait très difficile de le modifier. Et c'est exactement ce qu'un certain nombre de chercheurs ont tenté de montrer en utilisant le champ de l'énergie humaine comme agent de changement.

Qi = mc²

Un maître de qi gong, le docteur Yan Xin, projette le qi, aussi appelée énergie vitale, sur ses patients. Des scientifiques de l'Institut de physique des hautes énergies, faisant partie de l'Académie chinoise des sciences, ont décidé de soumettre les pouvoirs du docteur Yan à un test objectif rigoureux.

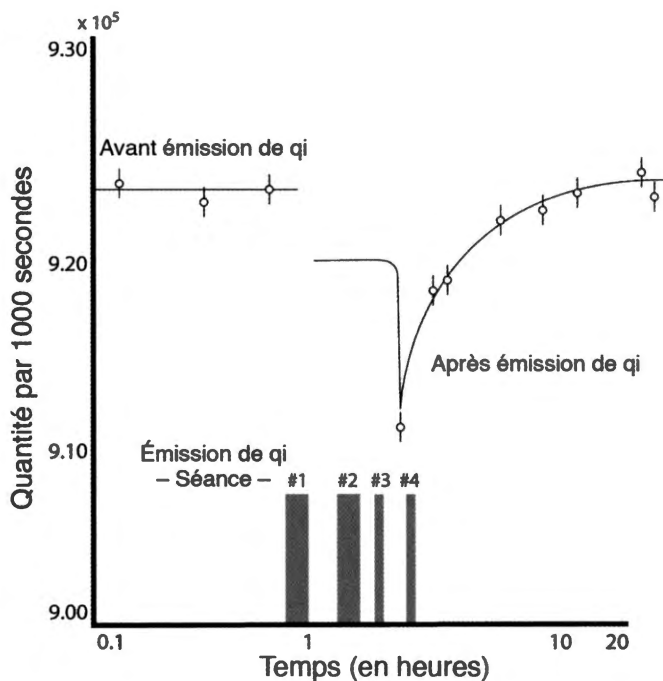
Ils lui ont demandé de modifier la vitesse de désintégration d'un minuscule disque de 2 millimètres d'américium 241 à l'intérieur d'un récipient en plexiglas. La vitesse de désintégration des substances radioactives (l'une des quatre forces fondamentales de la physique) est insensible aux températures élevées, aux acides forts, aux champs électromagnétiques massifs et aux pressions extrêmes.

Pendant les huit premières séances, le docteur Yan a projeté de l'énergie qi sur l'américium pendant 20 minutes, debout à proximité. Un deuxième disque d'américium a servi de témoin. Il a réussi à modifier la vitesse de désintégration des particules alpha radioactives dans le disque cible tout en laissant le disque de contrôle inchangé. Il était capable de ralentir ou d'accélérer la vitesse de décomposition à la demande (Yan *et al.*, 2002).

Au cours des trois séances suivantes, les scientifiques voulurent savoir si l'effet diminuait avec la distance. Ils placèrent le docteur Yan de 100 jusqu'à 200 mètres de la source d'américium. Il n'y eut aucune différence sur les résultats.

Les chercheurs ont ensuite testé si le fait d'être dans une ville éloignée affaiblissait l'action du docteur Yan. Au cours des cinq années suivantes, il projeta du qi vers le disque cible à des distances de plus en plus grandes, en partant de 1 500 kilomètres de distance pour se déplacer jusqu'à 2 200 kilomètres. Une série de 39 essais supplémentaires a permis de confirmer qu'il était capable de produire le même effet à distance que lorsqu'il se tenait dans la même pièce.

Ces 50 expériences distinctes ont montré que M. Yan pouvait réduire la vitesse de désintégration radioactive de 11,3 % et l'augmenter de 9,5 % au cours des 20 minutes de l'expérience. Il faut normalement 432 ans pour que l'américium se décompose, soit un taux de seulement 0,0006 % par jour, de sorte que le temps passé n'a pu expliquer les résultats.



Résultats du spectromètre lorsque le docteur Yan Win se trouvait dans la même pièce que le disque d'américium.

L'un des chercheurs, le physicien nucléaire Feng Lu, a fait observer que « les recherches du docteur Yan ont transformé la vision dominante sur la nature du monde. Les résultats de ses recherches ont démontré que le potentiel humain est beaucoup plus grand [...] que ce que l'on pensait auparavant. »

Dans son livre *The Energy Cure*, le docteur Bill Bengston décrit les expériences empiriques avec le guérisseur Bennett Mayrick (Bengston, 2010). Notamment celle où il a relié Bennett à un appareil mesurant la vitesse de désintégration radioactive. Un technicien lui a demandé de se concentrer pour accélérer la vitesse de la désintégration de matières radioactives. Bengston mentionne : « Le technicien a poussé un cri. "Quelque chose ne va pas. La vitesse de désintégration indiquée par la machine est beaucoup trop rapide, ce n'est pas possible." »

Ben a alors répondu d'un ton amusé : « Alors, je vais la ralentir. »

Bientôt le technicien a marmonné quelque chose à propos du ralentissement de la désintégration qui était maintenant à presque la moitié de son rythme normal.

Quand Bengston a demandé à Ben comment il s'y prenait, Ben a répondu que pour accélérer la décomposition, il visualisait un nuage, qu'il dissolvait ensuite avec son esprit. Pour le ralentir, il visualisait un rocher gelé.

Mon moment « eurêka »

Le 26 juin 2017, j'ai nerveusement déballé mon propre compteur Geiger. Au cours des mois précédents, j'avais envoyé à des collègues – ayant beaucoup plus d'expérience que moi – des copies des expériences de Bengston et de Yan et je les avais encouragés à répéter l'expérience de leur côté. Personne n'a semblé intéressé.

L'équipement nécessaire était simple et peu coûteux – juste un compteur Geiger et un détecteur de fumée contenant un disque d'américium 241. La méthodologie était élémentaire : soit un guérisseur peut ralentir le taux de désintégration radioactive, soit il ne le peut pas. Un compteur Geiger mesure le rayonnement sous forme de *microsieverts*, unité scientifique standard, ou encore de comptes par minute (CPM). Le CPM est un comptage du nombre d'électrons libérés par la source radioactive. J'ai installé l'équipement sur la table de la salle à manger et j'ai trouvé un moyen de l'étalonner pour avoir une lecture de référence. J'ai découvert que la référence de base dans ma maison était aux alentours de 12 à 22 CPM, avec une moyenne de 18 CPM.

J'ai ensuite placé le compteur Geiger sur la source de rayonnement, un simple détecteur de fumée domestique. Les mesures de radiation atteignirent une moyenne de 60 CPM. À quelques centimètres de distance, les lectures étaient normales ; le compteur Geiger doit être très proche du détecteur de fumée pour mesurer tout rayonnement puisque ces appareils sont élaborés selon des normes de sécurité définies pour un usage domestique.

J'ai suivi les sept étapes de l'*EcoMeditation* puis j'ai commencé à visualiser l'image que Ben Mayrick avait utilisée, un rocher gelé. Le compteur Geiger n'a rien enregistré de particulier.

Je me suis dit : « Bon, c'est raté ! Peut-être que seulement certaines personnes, comme Ben et le docteur Yan, ont ce don. »

Mais j'ai décidé de continuer à méditer, les mains de chaque côté du détecteur de fumée. J'envoyais de l'énergie entre mes mains, tout comme je l'aurais fait avec un patient lors d'une séance de soin.

C'est alors que les chiffres ont commencé à monter. Tout d'abord dans les 60 puis dans les 70 CPM. Après un temps de méditation assez long, l'affichage a atteint plus de 80 CPM. Je fis le test pendant 10 minutes, et la moyenne fut de 80 CPM.

J'ai alors cessé de méditer et les chiffres sont retombés à 60 CPM. Après 10 minutes, j'ai déplacé le compteur Geiger à un mètre du détecteur de fumée : il a affiché 18 CPM en moyenne comme au départ de l'expérience.



26 juin 2017 : première expérience

J'ai arpenté la maison, des questions plein la tête.

- Pourrais-je obtenir le même résultat une seconde fois ?
- Pourquoi n'avais-je pas été capable de diminuer les chiffres mais seulement de les augmenter ?
- D'autres personnes pourraient-elles le faire ? L'effet est-il plus prononcé chez les guérisseurs que chez les gens ordinaires ?
- Peut-on former n'importe qui à le faire ? Est-ce une compétence qui peut être enseignée ? Cette capacité s'améliore-t-elle avec la pratique ?
- Ma croyance en la guérison par l'énergie améliore-t-elle les résultats ?
- Le scepticisme est-il un obstacle ?
- Quelle force pourrait être à l'origine de la variation des niveaux de rayonnement ? Comment pourrais-je le tester méthodologiquement de façon incontestable ?
- Mon T-shirt magique avait-il influencé le résultat ? (blague)

J'étais tellement excité que je ne pouvais pas retourner à mon bureau pour reprendre mon travail habituel. Je suis monté dans ma superbe

voiture de collection, une Jensen Healey rouge vif de 1974, et me suis rendu à la salle de gym pour faire un peu d'exercice, en hurlant, en criant et en gesticulant. Quand la vie nous donne de tels moments, Il faut en profiter !

Je savais maintenant que Yan Xin et Ben Mayrick n'étaient pas les seuls à produire cet effet. Le club des changeurs de radioactivité acceptait un nouveau membre, nous étions maintenant trois !

Quand ma femme Christine est rentrée cet après-midi-là, je lui ai demandé de s'asseoir à la table de la salle à manger pour vérifier si nous pouvions faire passer le nombre de membres du club de trois à quatre.

Dix minutes d'étalonnage dans la pièce ont indiqué une moyenne de 17 CPM. Quand j'ai posé le compteur Geiger sur le détecteur de fumée, un test de 10 minutes a donné un CPM moyen de 60. Quand Christine a placé ses mains autour de la source et après 10 minutes de méditation, le compteur indiquait 57, et quand je lui ai demandé de visualiser le visage de son plus jeune petit-fils, l'affichage baissa à 52 CPM.

Christine a pu maintenir 52 CPM pendant 10 minutes. Quand je lui ai demandé d'augmenter le CPM en utilisant l'image du rocher gelé de Ben Mayrick, le CPM n'a pas bougé. Elle a essayé d'autres visualisations, mais en vain. C'était intéressant : je pouvais élever la lecture du compteur, mais pas l'abaisser, alors que Christine pouvait la diminuer mais pas l'élever.

Ensuite, j'ai laissé le compteur Geiger en place sans surveillance pendant 10 minutes et il a atteint en moyenne 61 CPM. J'ai ensuite éloigné le compteur du détecteur de fumée pendant 10 minutes, il est alors revenu à 18 CPM, la référence de base. Il y avait maintenant officiellement quatre membres dans le club... et possiblement des millions d'autres !

La cinquième force

Cette capacité à modifier la vitesse de désintégration radioactive, l'une des quatre forces fondamentales de la physique, soulève plusieurs questions : si une force peut être modifiée par une force qui n'est pas l'une des trois autres, peut-on modifier l'une de ces trois autres forces ? La gravité ou l'électromagnétisme, forces beaucoup plus faibles que les deux forces nucléaires, peuvent-ils être modifiés ?

Le docteur Joie Jones, ancien professeur de radiologie à l'université de Californie-Irvine, s'est associé au physicien russe Yuri Kronn pour

concevoir une expérience ingénieuse visant à déterminer si on peut faire varier l'électromagnétisme. Ils soulignèrent qu'une « cinquième force » était nécessaire pour ce faire, et ils l'ont appelée « énergie subtile » (Kronn et Jones, 2011).

Ils ont mesuré la conductivité électrique de diverses substances délibérément imprégnées d'énergie subtile. Ils ont constaté que l'électromagnétisme de ces objets avait diminué de 25 % par rapport à leur niveau de référence.

Une autre expérience portant sur l'intention de guérison a mesuré les champs magnétiques autour de sujets recevant un soin (Moga et Bengston, 2010). Il s'agissait de souris auxquelles on avait injecté une substance provoquant le cancer. Le premier jour, le guérisseur se trouvant dans la même salle que les souris, dirigea vers elles son intention de guérison pendant 30 minutes. Sur les douze jours suivants, il exerça son action depuis un lieu éloigné. Les appareils de mesure installés sous les cages des souris ont enregistré des variations du champ magnétique : en une ou deux minutes, on a constaté une augmentation du champ magnétique à 20-30 Hz, suivie d'une diminution à moins de 1 Hz et d'une nouvelle augmentation à 20-30 Hz. Ces variations n'ont pas été observées dans les pièces adjacentes où les sujets de contrôle étaient gardés. Elles ne se sont pas produites non plus en dehors des 20-30 minutes par jour pendant lesquelles le guérisseur intervenait.

La guérison en présence et la guérison à distance ont produit les mêmes effets. Les chercheurs ont ensuite testé diverses thérapies de guérison et observèrent des changements similaires du champ magnétique pendant des séances de tai-chi et de toucher de guérison. Ils ont également compulsé cinq autres études qui mesuraient des phénomènes similaires (Moga et Bengston, 2010).

Ces expériences suggèrent qu'au moins deux des quatre lois fondamentales de la physique – l'électromagnétisme et la force nucléaire faible – peuvent être modifiées par un esprit cohérent ayant des intentions de guérison.

Dans un autre contexte, les chercheurs Kronn et Jones constatèrent que leurs expériences pouvaient être menées avec succès dans certains laboratoires, mais pas dans d'autres, ce qui les laissait perplexes. Il leur fallut un certain temps pour comprendre que les laboratoires où

les essais parallèles n'ont pas été couronnés de succès étaient ceux où on avait pratiqué des expériences sur des animaux morts auparavant. Kronn mit au point un protocole énergétique, appelé *clean sweep*, pour ces laboratoires, après quoi ils purent réaliser des essais avec succès (Kamp, 2016).

Kronn en a conclu que les scientifiques influencent ce qu'ils étudient. Il précise : « Votre propre énergie déformera les flux d'énergie que vous enregistrez. De la même manière, si vous répétez une expérience et que vous ne voulez pas qu'elle fonctionne, elle ne fonctionnera pas. Ou quand l'un de mes collaborateurs est dans un *mauvais jour*, "à côté de ses pompes", nous ne pouvons pas tester avec précision les flux d'énergies » (Kamp, 2016).

Quand Christine et moi étions simplement près du compteur Geiger sans pensée particulière, il ne se passait rien. Mais quand nous avons commencé à méditer, le nombre de CPM a changé. Sur un modèle similaire, Ben Mayrick a utilisé la visualisation, et le docteur Yan a projeté l'énergie du qi dans l'échantillon d'américium, avec l'intention soit d'accélérer, soit de ralentir sa désintégration radioactive.

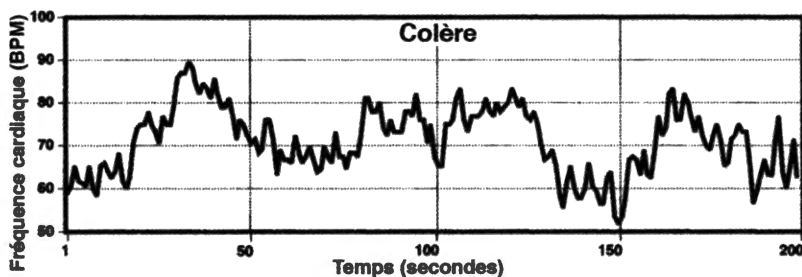
Changer la matière de cette façon exige un état d'esprit cohérent. Lorsque les ondes cérébrales sont incohérentes, que les ondes bêta chargées d'anxiété prédominent, que les hormones de stress (cortisol et adrénaline) affluent dans nos cellules, nous ne sommes plus dans l'état de flux. Nos intentions manquent alors de clarté et de pouvoir.

Mais lorsque nous entrons dans un état méditatif, apaisés, un large pont alpha relie notre esprit conscient aux ondes thêta et delta de grande amplitude et nous pouvons accéder au pouvoir de l'esprit cohérent. C'est alors que nos intentions ont un pouvoir sur la matière.

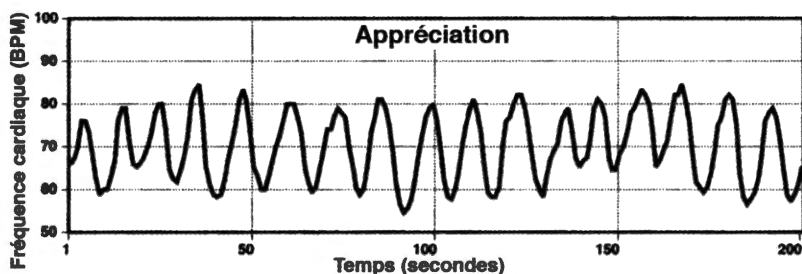
L'esprit de cohérence et l'intention active

Dirigé par le docteur Rollin McCraty, l'institut HeartMath à Boulder Creek, en Californie, étudie les effets de la variabilité cardiaque depuis plus de deux décennies.

La *cohérence cardiaque* est un marqueur fiable de la santé physique globale, avec des effets positifs dans tout le corps. Elle réduit la sécrétion de cortisol et augmente l'amplitude des ondes alpha dans le cerveau. Elle induit un état de cohérence non seulement dans le cerveau, mais aussi pour d'autres systèmes du corps, comme la



***Variabilité de la fréquence cardiaque pour la colère (ci-dessus)
et l'appréciation (ci-dessous) (McCraty, Atkinson et Tomasino, 2003).***



circulation et la digestion, tout en stimulant le système immunitaire (McCraty, Atkinson et Tomasino, 2003).

McCraty écrit : « Du point de vue scientifique aujourd'hui, toute communication biologique se fait au niveau chimique/moléculaire par l'action de molécules neurochimiques s'insérant dans des sites récepteurs spécifiques, tout comme à chaque serrure correspond une clé spécifique. Pourtant, c'est bien par un signal électrique faible que la cellule reçoit des informations.

« À partir de ce constat et de recherches annexes, un nouveau paradigme a émergé concernant la communication énergétique se produisant dans le corps à des niveaux atomique et quantique. Ce nouveau modèle est compatible avec de nombreux phénomènes observés qui ne pouvaient pas être véritablement expliqués par l'ancien modèle chimique/moléculaire. Les réactions de "combat ou fuite" devant des situations de danger de mort [...] sont trop instantanées et trop diverses pour être en adéquation avec le modèle de communication clé/serrure. Cependant, ils sont compréhensibles dans le cadre de la physique quantique et d'un système de signalisation électromagnétique

ou énergétique interne et externe, qui pourrait aussi expliquer [...] les liens de communication énergétiques entre les cellules, les individus et l'environnement.

« Certains des rythmes électriques du cerveau, tels que les rythmes alpha et bêta, sont naturellement synchronisés avec les battements du cœur et cette synchronisation cœur/cerveau augmente significativement avec la cohérence physiologique de l'individu. Cette synchronisation est très probablement entretenue au moins en partie par les interactions entre champs électromagnétiques. C'est primordial puisque la synchronisation entre le cœur et le cerveau est probablement impliquée dans les processus qui stimulent l'intuition, la créativité et la performance optimale » (McCraty, Atkinson et Tomasino, 2003).

La modification de l'ADN dans l'état de cohérence

Une ingénieuse expérience entreprise par HeartMath consiste à utiliser de l'ADN de placenta humain pour tester l'effet de l'intention émise par une personne en état de cohérence. Le degré d'*enroulement* moléculaire d'un échantillon d'ADN peut être mesuré en évaluant son taux d'absorption de la lumière ultraviolette. Ce test permet de déterminer si les brins de la double hélice de la molécule sont enroulés de façon plus ou moins serrée.



***La molécule d'ADN a une structure à double hélice,
et son degré de compaction peut être mesuré
par son taux d'absorption de la lumière ultraviolette.***

Dans l'étude, on a demandé à des personnes formées aux techniques HeartMath d'éprouver un sentiment d'amour et d'estime en portant leur intention sur l'échantillon d'ADN pour resserrer ou détendre son hélice.

Les résultats ont suscité un grand étonnement ! Dans certains cas, on a observé un resserrement ou relâchement de l'ordre de 25 % dans la structure de l'ADN. Des effets similaires se sont produits lorsque les participants avaient reçu l'instruction d'enrouler les hélices de façon plus serrée ou de les dérouler.

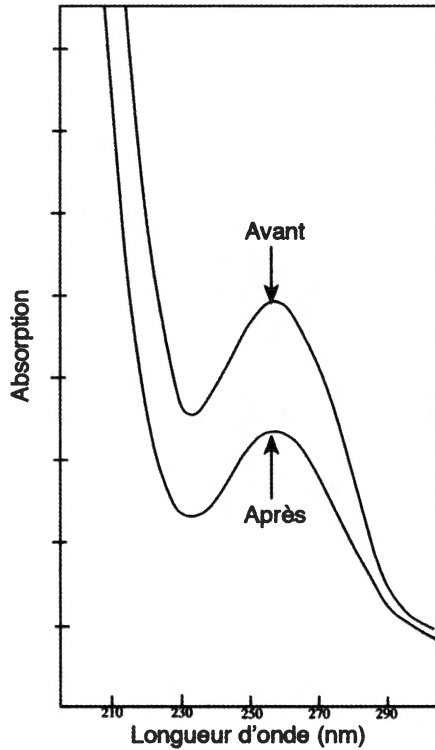
Quand les participants sont entrés dans cet état de cohérence mais sans intention de modifier l'ADN, aucune modification n'est intervenue. Un groupe contrôle, composé de résidents locaux et d'étudiants ignorant les techniques HeartMath, n'a pas induit de changement non plus. Certains participants entraînés, mais n'ayant pas réussi à atteindre un état de cohérence, n'étaient pas parvenus à orienter leur intention et l'ADN était resté inchangé également.

Afin de déterminer jusqu'à quel point l'intention pouvait affecter la matière, l'expérience fut reproduite avec un volontaire particulièrement bien entraîné. Trois fioles distinctes d'ADN ont été préparées. On lui a demandé d'enrouler les spirales d'ADN plus serrées dans deux des échantillons, mais de ne pas toucher au troisième. C'est exactement ce qu'on a observé lors de l'analyse UV en laboratoire : seuls les deux échantillons sur lesquels le volontaire avait dirigé son intention avaient été modifiés.

Ces expériences montrent bien que les effets ne sont pas simplement le résultat de l'exposition à un champ d'énergie, mais qu'ils sont fortement corrélés avec les intentions de celui qui les porte.

Les chercheurs avaient émis l'hypothèse que les effets pouvaient être dus à la proximité des échantillons avec le cœur des participants, car le cœur génère un fort champ électromagnétique. Ils ont donc reproduit l'expérience en éloignant le volontaire à une distance d'un kilomètre des échantillons d'ADN. Mais les modifications enregistrées ont été identiques. Cinq essais à distance ont montré les mêmes effets sur l'ADN à des niveaux statistiquement significatifs.

Ces études démontrent que la molécule d'ADN peut être modifiée par l'intention. Plus les participants étaient à même d'atteindre un état de cohérence cardiaque, plus ils étaient en mesure d'affecter



Absorption des ultraviolets par l'échantillon d'ADN avant et après exposition à l'intention humaine (McCraty, Atkinson et Tomasino, 2003).

l'ADN grâce à leurs intentions. Les participants du groupe témoin qui n'étaient pas formés et non qualifiés sur le plan de la cohérence cardiaque n'ont pas été capables de produire un effet malgré leurs fortes intentions. L'intention et la cohérence étaient nécessaires pour modifier les molécules d'ADN.

Les chercheurs ont suggéré qu'il « existe une connexion énergétique entre les structures du vide quantique et les structures correspondantes sur le plan physique » et que « cette connexion pouvait être influencée par l'intention humaine ».

McCraty et ses collègues ont également émis l'hypothèse que la capacité des émotions positives à affecter l'ADN pouvait intervenir dans des phénomènes tels que les rémissions spontanées, les bienfaits de la foi sur la santé et la longévité, et les effets positifs de la prière.

Il est courant de considérer que la médecine chinoise, l'utilisation d'herbes ou l'acupuncture sont des pratiques de soin de second ordre. Dans le livre *Le Classique de la médecine interne de l'Empereur Jaune*, datant de plus de deux mille ans, et dont le texte est à l'origine de l'acupuncture, l'Empereur Jaune dit : « J'ai entendu dire qu'au début des temps anciens, il y avait des gens éclairés qui pouvaient respirer le qi, méditer, et leur esprit et leur corps ne faisaient alors plus qu'un. »

Dans un passé lointain, les premiers acupuncteurs pensaient que la guérison pouvait se faire par l'intention cohérente couplée à l'énergie. C'était aussi une croyance de l'Occident. Le poète romantique William Blake s'interroge : « Suffit-il de se persuader intensément qu'une chose existe pour qu'elle soit ? » Et sa réponse : « En des siècles d'imagination, la conviction profonde a déplacé des montagnes » (Blake, 1968, p. 256).

L'énergie du qi de la médecine traditionnelle chinoise a également été utilisée par le docteur Yan sur les cellules vivantes, pas seulement sur l'américium 241. Lorsque, pendant cinq minutes d'esprit cohérent, il dirigea le qi vers les cellules cancéreuses et les cellules saines, l'ADN des cellules cancéreuses se désintégra sans que les cellules saines soient endommagées (Yan *et al.*, 2006). Dans d'autres études, des effets similaires ont été observés sur des cellules cancéreuses colorectales, de la prostate et du sein.

L'effet de l'énergie de guérison générée par l'homme a été mesuré dans un grand nombre d'études. Quatre-vingt-dix essais randomisés et contrôlés concernant différentes méthodes de guérison – principalement le qi gong, la guérison par le toucher et le reiki – révélèrent que les deux tiers des essais aux plus hauts standards de qualité étaient efficaces (Hammerschlag, Marx et Aickin, 2014).

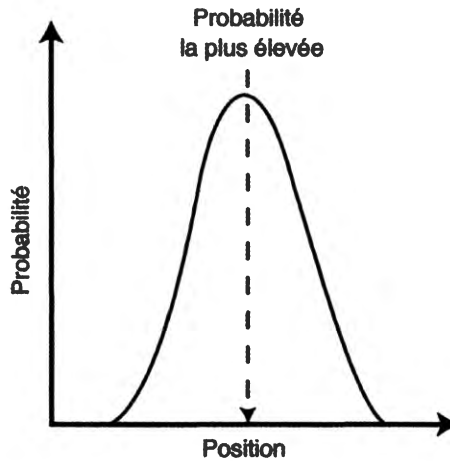
Ce phénomène semble bien réel mais comment agit-il ?

En science, habituellement, on observe qu'un phénomène se produit avant de comprendre comment il s'est produit. Des études avaient montré que l'anxiété, la dépression et les phobies pouvaient être guéries par l'EFT, et ce dix ans avant que ne soit démontré son moyen d'action (réduction du cortisol, cohérence cérébrale, expression génétique). La médecine savait que l'aspirine guérissait la douleur un siècle avant qu'on ne comprenne comment. On a découvert que la pénicilline tuait

les bactéries plus de trente ans avant que la science ne comprenne comment elle fonctionnait.

Comment les intentions d'un esprit cohérent peuvent-elles affecter la matière ?

Nous considérons les réalités matérielles comme des faits, mais dans le monde quantique, toutes les possibilités existent simultanément et se condensent ensuite en probabilités. Théoriquement, n'importe laquelle de cette multitude d'infinies possibilités présentes dans l'onde de probabilité peut devenir réalité. Mais une seule possibilité devient réalité. On dit alors que la *nuée* s'est « effondrée » dans une réalité particulière.



Distribution de probabilité quantique

L'un des facteurs qui déterminent la direction dans laquelle la *nuée* de possibilités s'effondre est l'observation elle-même. Dans l'univers quantique, les phénomènes, l'espace et le temps sont affectés par l'observateur. Toutes les possibilités existent dans le champ quantique ; l'acte d'observation en fait des probabilités.

C'est ce qu'on appelle *l'effet observateur*. Lorsque des particules subatomiques sont observées, elles passent d'un nombre infini de possibilités à une réalité unique. Sans l'observateur, elles restent dans un état de possibilité indéterminée. Ce n'est que lorsqu'elles sont observées qu'elles deviennent une seule réalité définie. La découverte

scientifique que la notion d'observation est déterminante pour créer un fait matériel a des implications profondes pour notre compréhension du monde matériel et du rôle de la conscience dans sa création.

L'effet observateur

L'effet observateur est mesuré dans une démonstration de physique classique appelée l'expérience de la double fente. Elle a été répétée des centaines de fois au cours du siècle dernier. Elle démontre comment la présence d'un observateur modifie le résultat de l'expérience.

Alors que les particules subatomiques comme les électrons sont censées se comporter selon les lois fixes de la physique, elles ne coopèrent pas toujours. L'expérience de la double fente démontre que l'observation d'une particule affecte son comportement.

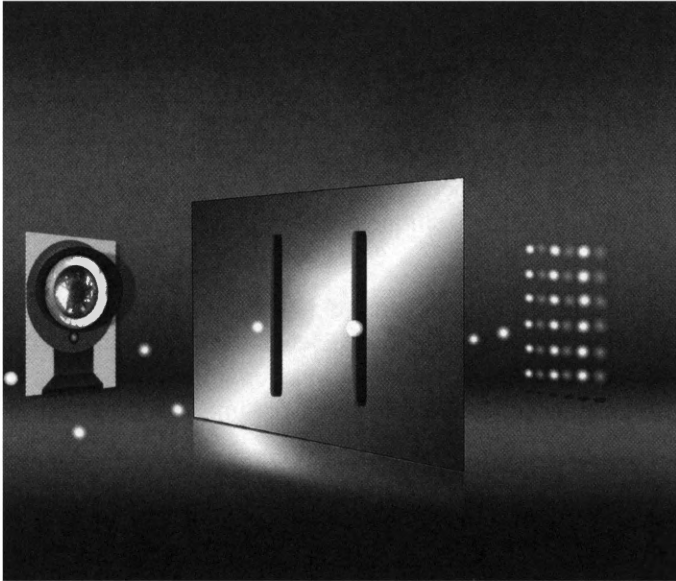
Un exemple : des électrons sont propulsés à travers une double fente verticale et on enregistre le point où ils finissent leur course. S'ils se comportaient comme des particules, on constaterait deux zones d'impact verticales de l'autre côté, comme si des balles de tennis recouvertes de peinture avaient été lancées à travers la double fente et qu'elles avaient produit deux éclaboussures de peinture sur le mur d'en face.

Mais les électrons ne se comportent pas comme des balles de tennis. Au contraire, ils interagissent les uns avec les autres pour produire une onde. C'est également le cas pour les photons, l'eau et le son.

Que se passe-t-il quand on envoie un seul photon à travers la double fente ? On observe encore des interférences, comme si le photon traversait simultanément les deux fentes.

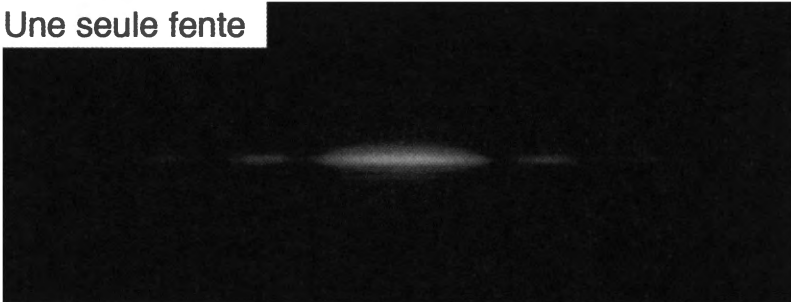
Cependant, si on place un détecteur au niveau des fentes et que l'on observe son passage à travers la fente, l'électron se comporte effectivement comme une balle de tennis. Le modèle d'interaction des ondes a disparu.

Si on fait passer des particules plus grosses dans les fentes, elles se comportent aussi comme des balles de tennis. Mais au niveau subatomique, les électrons et les photons se comportent comme des ondes, sauf s'ils sont observés, auquel cas ils deviennent des particules prévisibles comme les balles de tennis. L'acte d'observation change complètement le résultat de l'expérience, transformant les ondes en particules, l'énergie en matière.

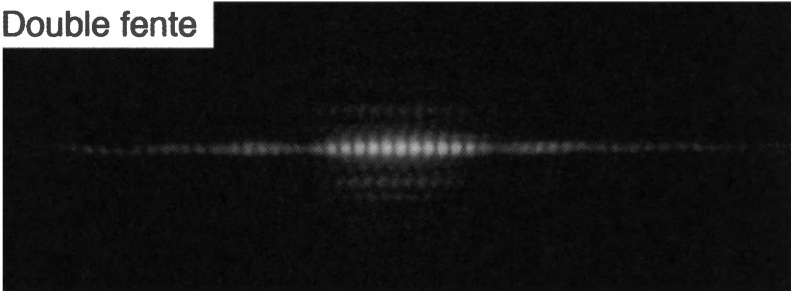


Installation pour l'expérience de la double fente

Une seule fente



Double fente



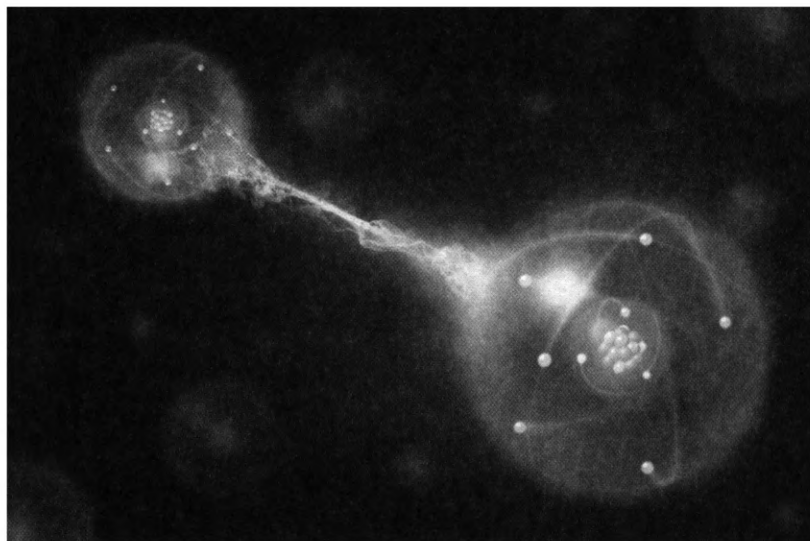
***Interférences. En haut : fente simple, on a le résultat attendu.
En bas : La double fente produit un schéma d'ondes
dû à l'interaction des électrons.***

L'expérience de la double fente montre que les particules subatomiques peuvent combiner les caractéristiques d'une particule et d'une onde et que l'acte d'observation modifie leur comportement. Le physicien Richard Feynman, lauréat du prix Nobel de physique, parle d'un « phénomène impossible à expliquer de manière classique, et qui constitue le cœur de la mécanique quantique. En réalité, il représente le seul mystère [de la mécanique quantique] » (Feynman, Leighton et Sands, 1965).

Les électrons et les photons existent sous forme d'ondes de probabilité. L'acte d'observation déclenche l'effondrement de l'onde en un point matérialisé. L'effet observateur se produit, que la mesure soit faite par un observateur humain ou par une machine.

Intrication entre les particules distantes

Un deuxième principe important de la physique quantique est le phénomène d'intrication. Les physiciens peuvent produire une intrication en projetant un laser à travers un cristal. Les photons de la lumière et les électrons de la matière peuvent s'intriquer. Si deux électrons s'intriquent, l'un va tourner dans le sens horaire et l'autre dans le sens inverse. Le fait de mesurer le spin (rotation sur soi-même) va déterminer le sens de rotation.



Intrication entre deux particules atomiques distantes

Quand deux électrons s'intriquent et forment une paire, ils restent appariés, peu importe la distance qui les sépare. Si un physicien parisien mesure un spin dans le sens horaire, son homologue à San Francisco pourrait observer l'électron partenaire intriqué tourner dans le sens inverse. Quel que soit le degré de séparation, l'effet persiste.

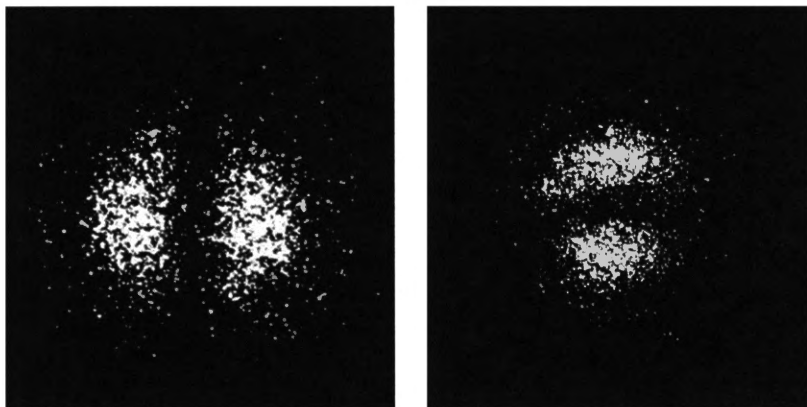
Dans une expérience majeure, les chercheurs de l'université de technologie de Delft ont commencé avec deux électrons non intriqués. Chaque électron fut intriqué avec un photon, après quoi les deux photons furent transportés à un troisième endroit où ils s'intriquèrent l'un à l'autre. En réaction, les deux électrons partenaires furent intriqués de la même manière (Hensen *et al.*, 2015).

Une étude ingénieuse réalisée par Dean Radin et Arnaud Delorme de l'Institute of Noetic Sciences (IONS) a testé l'effet de l'observation faite par un esprit humain comparé à celle faite par un robot. Ils ont reproduit une expérience à double fente opérée par un robot, puis la même expérience pratiquée par un être humain. Les observateurs humains participèrent à 5 738 séances d'observation en ligne sur deux ans. Les résultats ont montré que l'observation humaine – celle faite par des esprits bien réels et vivants – produisait *un effet observateur* plus grand que celui du robot (Radin, Michel et Delorme, 2016).

L'effet observateur et l'intrication des particules

L'*effet observateur* se manifeste également dans l'intrication des particules. Dans une étude utilisant deux photons intriqués, chacun pouvait être dans deux polarités possibles. Laissés libres de tout mouvement dans l'espace, les deux photons sont restés dans un état indéterminé. Mais lorsqu'un observateur est intervenu sur ce système fermé en observant l'un des photons, l'onde de probabilité s'est effondrée et le photon a pris l'une des deux polarités possibles. Son partenaire intriqué a alors réagi instantanément en prenant l'autre polarité (Moreva *et al.*, 2014).

Le physicien Werner Heisenberg a dit : « L'objet de la recherche n'est plus la nature en soi, mais la nature livrée à l'interrogation humaine, et dans cette mesure l'homme ne rencontre ici que lui-même » (1962).



***Ce n'est que lorsqu'ils sont observés
que les photons intriqués prennent des polarités opposées
(Fickler, Krenn, Lapkiewicz, Ramelow et Zeilinger, 2013).***

Amit Goswami, docteur en physique, parle quant à lui du « royaume des possibilités » : « L'électron n'est pas séparé de nous, de la conscience. C'est une possibilité de la conscience elle-même, une possibilité matérielle. Lorsque la conscience provoque l'effondrement de l'onde de probabilité en choisissant une des facettes possibles de l'électron, cette facette devient réalité » (Goswami, 2004).

Ainsi, l'esprit scientifique n'est plus un témoin impartial de phénomènes objectifs, mais influence lui-même la réalité unique qui va émerger de ce champ des possibles. Goswami poursuit : « C'est la conscience qui est alors l'agent de la transformation. C'est un fait, chaque fois que nous observons un objet, nous voyons une réalité unique, pas le spectre complet des possibilités. Ainsi, l'observation consciente est une condition suffisante pour l'effondrement de l'onde de probabilité. »

La science mesure-t-elle objectivement les phénomènes matériels ?

La science est généralement considérée comme la mesure objective des phénomènes matériels. Lorsqu'un scientifique rapporte qu'il a trouvé une molécule qui tue les cellules cancéreuses et que les résultats sont publiés dans une revue réputée, nous sommes convaincus de leur véracité. Il en va de même lorsqu'une équipe de recherche enquête sur

un phénomène social tel que la contagion émotionnelle si l'analyse statistique en démontre les effets.

Mais que penser si le principe scientifique lui aussi est influencé par l'effet observateur ? Et si les scientifiques découvrent des choses qu'ils s'attendent à trouver, non seulement au niveau des électrons et des photons, mais aussi des étoiles et des galaxies ? Et si l'esprit des scientifiques façonnait la matière observée ? Et si la force de leur croyance produisait tout ou partie des effets qu'ils observent ? Que se passe-t-il si le degré de croyance des scientifiques détermine le résultat de leurs expériences ?

La croyance imprègne et façonne l'ensemble de la science. Les scientifiques décident d'étudier un phénomène parce qu'ils pensent que ce phénomène existe. S'ils n'y croient pas, ils ne le cherchent pas et ils n'auront alors aucune chance de le trouver.

La recherche sur les états spirituels des malades du sida en est un exemple. Les premières recherches se sont concentrées sur la maladie en tant que phénomène biologique à cibler au niveau de la matière. Ce n'est qu'après des centaines d'études effectuées dans cet état d'esprit qu'une équipe de recherche ajouta un questionnaire évaluant l'état spirituel des patients. À leur grand étonnement, ils ont constaté que les croyances des patients au sujet de Dieu et de l'univers influençaient l'évolution de la maladie. Le taux de virus du sida dans le sang de ceux qui croyaient en un Dieu punisseur avait augmenté trois fois plus vite que chez ceux qui croyaient en un Dieu bienveillant. On pouvait prédire avec plus d'exactitude si les patients allaient vivre ou mourir en se basant sur leurs croyances plutôt que sur des facteurs tels que la dépression, les comportements à risque et la capacité d'adaptation (Ironson *et al.*, 2011).

Avant cette étude qui a fait date, on n'accordait aucune importance à la croyance spirituelle. Non pas parce qu'elle n'existait pas, mais parce que personne n'avait pensé à la prendre en compte.

Les croyances ancrées dans l'esprit des scientifiques façonnent la réalité matérielle qu'ils découvrent à chaque étape de leur recherche.

L'effet attendu

Lors d'un important essai réalisé sur des animaux en 1963 à l'université Harvard, des chercheurs ont testé ce qui est appelé *l'effet attendu*.

Si l'on s'attend à ce qu'il se passe quelque chose, on a plus de chances de le voir se produire. Le professeur Robert Rosenthal donna à ses étudiants deux groupes de rats de laboratoire. Il précisa qu'un groupe avait été spécialement élevé pour courir dans les labyrinthes, c'étaient les rats « futés ». Les autres avaient été élevés pour être « maladroits ». En réalité, les rats avaient été répartis au hasard entre les deux groupes. Les étudiants réalisèrent le test et confirmèrent que les rats « futés » étaient plus performants que les autres (Rosenthal et Fode, 1963).



Rosenthal effectua ensuite une expérience semblable avec des enseignants. Il leur annonça que des tests avaient montré que certains de leurs élèves étaient très prometteurs. En réalité, ces étudiants avaient aussi été sélectionnés au hasard. À la fin de l'année, le QI des élèves désignés « prometteurs » était supérieur à celui du groupe témoin (Rosenthal et Jacob fils, 1963). L'esprit avait produit une réalité matérielle : ainsi, la croyance avait effectivement introduit un changement significatif, une amélioration du monde matériel.

L'étudiant de première année qui réussit à précipiter des cristaux grâce à son ignorance

Une étudiante diplômée qui encadrait un cours de travaux pratiques de chimie au MIT me rapporta une anecdote intéressante. Dans le cadre de leur programme d'études, elle et ses camarades devaient apprendre

une procédure : ils devaient précipiter des cristaux d'acétate de sodium à partir d'une solution sursaturée. C'était une opération difficile à accomplir, exigeant une grande attention de la part de ces chimistes en herbe. La plupart d'entre eux avaient dû répéter la manipulation à plusieurs reprises. Ils savaient que la procédure était délicate et qu'une précipitation réussie était le point de passage obligé pour accéder ensuite au laboratoire.

Ce semestre-là, un étudiant de première année s'était joint au groupe. Il a réussi à précipiter les cristaux de sodium immédiatement, dès le premier essai. Le superviseur a été très surpris. Lorsque l'élève réessaya, le résultat fut le même. Ainsi, cet étudiant de première année était capable de réussir l'opération du premier coup. « Il doit avoir un don », s'exclama le superviseur, perplexe et presque jaloux. Cet étudiant venait d'arriver et on ne l'avait pas encore informé que la procédure était difficile à gérer.

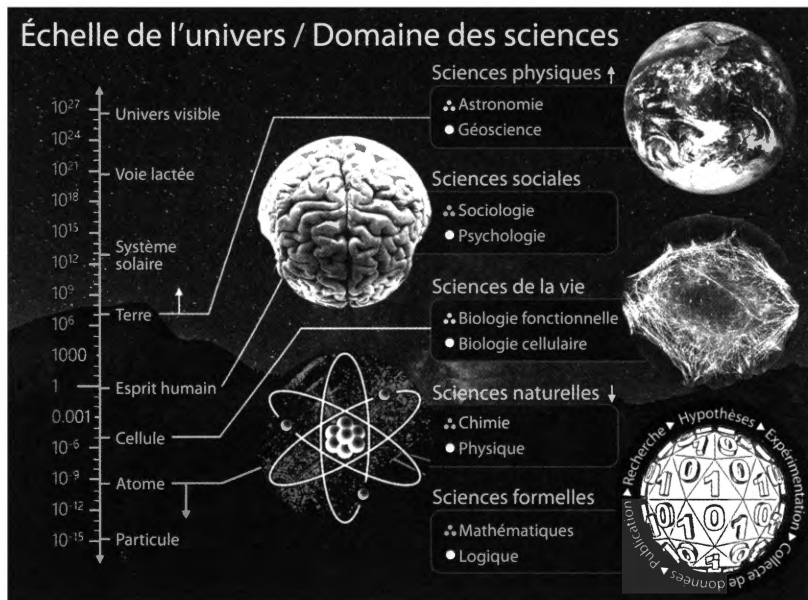
La divergence des résultats obtenus par les scientifiques n'est pas censée se produire dans les sciences empiriques comme la physique et la chimie. Les molécules et les atomes sont supposés se comporter de la même manière dans des conditions identiques à tout moment. L'idée que les intentions, les croyances ou les champs énergétiques des chercheurs puissent influencer les résultats de leurs expériences n'a pas sa place dans le paradigme scientifique classique.

Pourtant, des rapports révèlent que certains chimistes sont meilleurs que d'autres pour faire en sorte que les éléments se comportent bien comme ils le souhaitent (Sheldrake, 2012). Le physicien Fred Alan Wolf émet l'hypothèse que « les lois de l'univers sont peut-être tout simplement les lois de notre propre esprit collectif » (Wolf, 2001). Robert Hoss, expert en neurosciences, déclare : « La matière solide n'est qu'une illusion. À notre niveau le plus fondamental, nous pouvons ressembler à quelque chose comme ceci – un bouillon organisé de particules subatomiques qui apparaissent et disparaissent dans le champ énergétique infini de l'univers » (Hoss, 2016).

L'esprit de la science

Les sciences peuvent être classées selon l'échelle à laquelle elles opèrent et le type de sujets qu'elles traitent. Il y a d'abord la physique, qui étudie les niveaux les plus fondamentaux de la matière tels que les atomes et les particules subatomiques. Vient ensuite la chimie,

qui étudie comment ces particules s'assemblent en molécules et interagissent les unes avec les autres. Ces sciences sont appelées sciences physiques – les sciences « pures » ou sciences « dures » – parce qu'elles mesurent de façon purement objective tout ce qui a trait à la matière physique. Elles reposent sur les lois mathématiques et non sur les comportements imprévisibles des êtres vivants.



Les différentes échelles de l'univers et les branches de la science qui y sont associées, avec les sciences physiques à leur fondement

La biologie et les autres sciences de la vie s'appuient sur la physique et la chimie pour étudier les cellules, tissus et organismes vivants. Ceux-ci interagissent dans des systèmes complexes, souvent instables, et évoluent dans des directions imprévisibles. La géologie et l'astronomie étudient également la matière physique solide. La géologie analyse la composition de la planète et l'astronomie analyse à une échelle bien plus étendue la structure matérielle et le mouvement des étoiles, des galaxies et de l'univers.

Viennent ensuite les sciences humaines. La psychologie explore le comportement individuel, tandis que la sociologie étudie les interactions entre les groupes. Il règne souvent un sentiment de supériorité chez les

tenants des sciences dures vis-à-vis des sciences humaines : la matière est plus valorisante que l'esprit. Le physicien Ernest Rutherford, qui découvrit en 1907 que l'atome était essentiellement constitué de vide et que les particules subatomiques étaient liées entre elles par des champs électromagnétiques, avait une piètre opinion des autres sciences, considérant qu'« en science, il ne peut être question que de physique, le reste est... de la philatélie. »

La crise de la reproductibilité

Quand un scientifique souhaite publier ses travaux, il doit présenter sa « méthode ». Il doit décrire comment l'expérience a été mise en place, de façon suffisamment claire pour que d'autres scientifiques puissent la reproduire et en confirmer ou non les résultats.

Une étude publiée dans un seul journal aura un certain impact. En revanche, lorsqu'une équipe de recherche indépendante parvient au même résultat, il devient plus probable que l'effet constaté dans la première étude soit réel. Pour cette raison, des études répétées sont essentielles en science.

Avant d'approuver un nouveau médicament, la Food and Drug Administration (FDA) aux États-Unis exige qu'au moins deux études démontrent son efficacité. Lors de la rédaction des normes pour l'approbation d'une thérapie empirique, l'American Psychological Association s'est inspirée des mêmes normes, exigeant la reproduction des résultats dans une autre étude indépendante avant de déclarer que la thérapie a fait ses preuves (Chambless et Hollon, 1998).

Au début des années 2000, une entreprise de biotechnologie géante, Amgen, s'est lancée dans un important programme d'études. L'entreprise a investi des millions de dollars dans la recherche sur la biologie du cancer en se basant sur des recherches antérieures. Si les effets observés dans les études initiales étaient confirmés par les laboratoires d'Amgen, l'étape du développement des médicaments contre le cancer reposerait sur des bases solides. Ils demandèrent à leurs scientifiques de sélectionner les études antérieures les plus déterminantes pour leur travail et en comptabilisèrent 53.

En dix ans de travail, Amgen n'a pu reproduire que 6 des 53 études. Les chercheurs ont qualifié ce résultat de « très troublants » (Begley et Ellis, 2012). Quelques mois plus tôt, un autre géant pharmaceutique,

Bayer, publiait une analyse similaire. Ce constat conduisit à renforcer les efforts pour définir une reproductibilité fiable. Dans le domaine de la recherche sur le cancer, seulement deux études sur cinq sont jugées reproductibles (eLife, 2017). L'épidémiologiste John Ioannidis, de l'université de Stanford, a résumé la situation en affirmant : « Ces résultats sont la preuve qu'il existe un problème de reproductibilité » (Kaiser, 2017).

Qu'en est-il des sciences humaines ? Un groupe international de 270 chercheurs a entrepris de reproduire 100 études publiées en 2008 dans trois revues psychologiques de premier plan. Ils constatèrent qu'ils étaient capables d'en reproduire moins de la moitié (Open Science Collaboration, 2015).

La revue *Nature* a mené une enquête auprès de 1 576 chercheurs afin d'identifier leur expérience en matière de reproductibilité. L'enquête a montré que plus de 70 % d'entre eux avaient échoué dans leur tentative de reproduire les résultats d'expérience de leurs confrères. Plus de la moitié n'ont même pas pu reproduire leurs propres recherches (Baker, 2016).

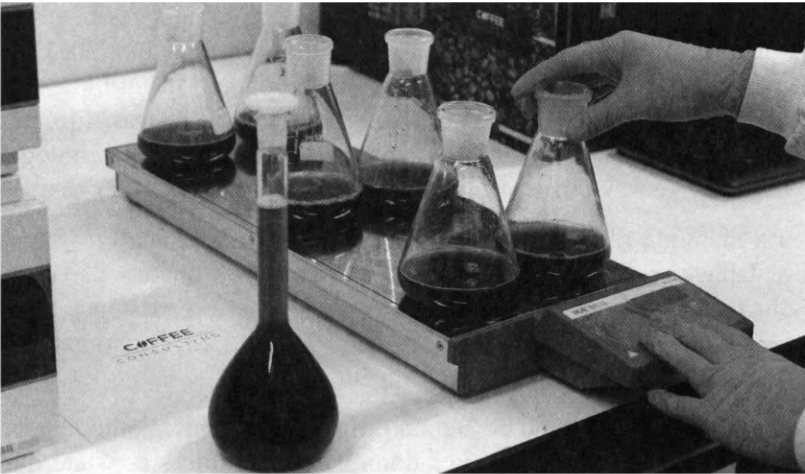
De nombreuses raisons sont à l'origine de cette « crise de la reproductibilité ». Divers facteurs peuvent être retenus, parmi lesquels la gestion désordonnée des laboratoires, la trop petite taille des échantillons étudiés pour fournir des statistiques suffisamment solides ou encore l'utilisation de techniques spécifiques particulièrement difficiles à répéter.

La sélection des rapports joue également un rôle important. En effet, si les résultats positifs font bien l'objet de rapports, il n'en va pas de même pour les résultats négatifs qui, souvent, seront écartés. C'est ce qu'on appelle « l'effet tiroir », une jolie métaphore pour dire que les résultats non significatifs sont jetés au fond d'un tiroir et ne seront jamais publiés. Une analyse des études psychologiques estime que 50 % ne sont jamais publiées (Cooper, DeNeve et Charlton, 1997).

Un autre facteur rend les études difficiles à reproduire, ce sont les croyances pouvant influencer les résultats. En effet, les scientifiques sont des êtres humains : ils ont des croyances. Ils ne sont pas de purs esprits, insensibles à la gloire et immunisés contre l'égoïsme, la jalousie. Ils revendiquent leur territoire, ont des caprices, des préférences et des besoins. Leurs recherches doivent être fructueuses

pour obtenir des subventions, des emplois et une titularisation. Cet « effet Pygmalion » a été immortalisé par la comédie musicale *My Fair Lady*. Les scientifiques abordent leur travail avec autant de présupposés que tous les autres.

Les scientifiques croient en ce qu'ils font et cherchent à obtenir les résultats qu'ils espèrent trouver. La force de leurs croyances peut fausser les résultats, c'est ce qu'on appelle *l'effet d'attente*. Pour maîtriser cet effet, la plupart des recherches médicales sont effectuées en double aveugle. Les statisticiens analysant les deux lots de données ne savent pas quel échantillon provient du groupe d'expérimentation et lequel provient du groupe témoin.



Les expériences en sciences physiques, comme la chimie et la physique, sont supposées être indépendantes de l'effet observateur ; ainsi moins de 1 % sont faites en aveugle.

Il n'en va pas de même dans les sciences dures, comme la physique et la chimie. Les enquêtes montrent que moins de 1 % des études dans ces branches sont réalisées en aveugle (Sheldrake, 1999 ; Watt et Nagtegaal, 2004). Les chercheurs qui les réalisent savent lequel des échantillons est expérimental. Leurs croyances et leurs attentes peuvent être à l'origine des effets qu'ils observent dans la matière. *L'effet observateur* a été mesuré au niveau des atomes et des molécules dans les sciences physiques comme il l'a été à l'échelle des hommes et des sociétés dans les sciences humaines.

Mesurer la puissance des systèmes de croyances des scientifiques

Quel est le poids des croyances des scientifiques ? Daryl Bem, psychologue social à l'université Cornell, a réalisé un test intéressant sur la précognition. Au cours d'une série de neuf expériences avec plus de mille participants, il a constaté un lien statistiquement significatif en faveur de la connaissance anticipée d'événements futurs (Bem, 2011).

Les détracteurs de Bem croyaient si fermement que la précognition n'était pas possible qu'ils ont appliqué une approche radicalement plus rigoureuse que la sienne. Tout d'abord, ils ont analysé chacune des neuf expériences séparément, au lieu de combiner les résultats pour obtenir le plus grand lot de données possibles (Radin, 2011). Il est toujours plus difficile d'observer une tendance sur un plus petit échantillon. Ils ont ensuite utilisé un test statistique très différent de ceux normalement utilisés dans les études de psychologie (Wagenmakers, Wetzels, Borsboom et Van Der Maas, 2011).

La méthode retenue nécessitait la formulation de deux croyances préalables sur le phénomène : pour l'une, le phénomène était vrai, pour l'autre, il était faux. Ils fixèrent la mesure de l'existence de la précognition à 100 000 billions contre 1 (Radin, 2011). Comme on pouvait s'y attendre, aucun effet n'a été détecté.

L'équipe de recherche de Bem a utilisé cette même méthode pour analyser à nouveau ses propres données. Ils ont alors constaté que même un soupçon de croyance que la précognition pouvait être vraie suffisait à influencer le résultat global de leurs neuf expériences. Jusqu'à quel point ? Il suffisait de croire au préalable qu'il y avait une chance sur 100 millions que la prémonition puisse se produire (Bem, Utts et Johnson, 2011).

Il n'est pas nécessaire de croire vraiment en la précognition pour identifier l'effet. Même pour un sceptique dont l'esprit ne permettait qu'une once de croyance – une possibilité sur 100 millions –, l'étude a validé la précognition : « Si l'on met en place une expérience en considérant la possibilité, aussi petite soit-elle, que la rétrocausalité existe, alors la force de la preuve existante modifiera considérablement la croyance en sa faveur (précognition). » (Radin, 2011).

Une foi inébranlable

Une équipe indépendante n'a pas réussi à reproduire l'étude de Bem (Ritchie, Wiseman et French, 2012). Une recherche complémentaire à grande échelle, impliquant 90 expériences dans 33 laboratoires différents dans 14 pays, fut mise en place. Cette fois, Bem utilisa à la fois les méthodes statistiques non-conventionnelles de ses critiques et les tests de probabilité standard et constata que les deux attestaient l'existence de la prémonition (Bem, Tressoldi, Rabeyron et Duggan, 2015).



La plupart des sceptiques ne croient pas à la prémonition.

La première expérience de Bem et la réanalyse de ses données par ses opposants fournissent une comparaison statistique fascinante bien que non-intentionnelle de la force des croyances entre scientifiques. Les détracteurs de Bem ne pouvaient tolérer une croyance d'une possibilité sur 100 millions que la prémonition puisse exister et fixèrent le seuil de leur foi à 100 000 billions contre 1 (Radin, 2011). C'est le genre de certitude inébranlable dont le fondamentaliste le plus endurci serait fier.

L'étude publiée dans *Nature*, montrant que 70 % des scientifiques échouent dans la répllication, n'a pas entamé leur confiance dans la science.

Leur croyance restait forte. La plupart font encore confiance aux articles publiés. Ils sont beaucoup plus optimistes qu'on pourrait s'y attendre, d'après les données : « Soixante-treize pour cent ont déclaré qu'ils pensaient qu'au moins la moitié des articles dans leur domaine pouvaient être considérés comme fiables, les physiciens et les chimistes étant ceux qui étaient le plus confiants » (Baker, 2016).

Nous constatons lorsque nous examinons la façon dont l'expérience scientifique est menée que, pour le meilleur ou pour le pire, elle est fortement influencée par la croyance. L'idéal du scientifique en tant qu'évaluateur objectif des faits est en contradiction avec la réalité. Les scientifiques sont croyants, surtout dans leur propre travail. Ils ne peuvent pas séparer l'*esprit* de la *matière*.

La science n'est pas, dans les faits, la mesure objective de la matière. C'est un ballet entre la conscience intérieure – ou esprit – du scientifique et le monde matériel de la matière. Changez l'esprit, et la réalité matérielle change aussi.

À quelle échelle l'intrication et l'effet observateur opèrent-ils ?

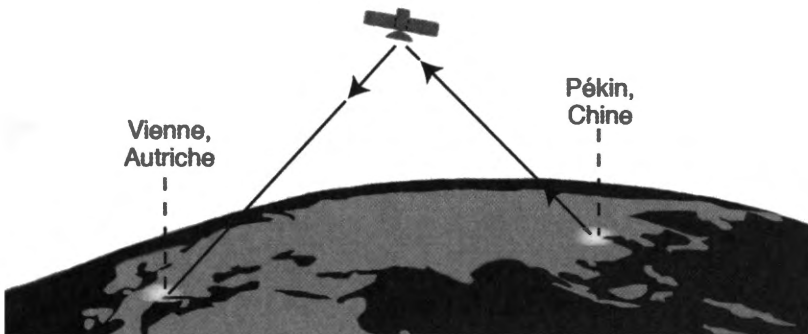
Jusqu'au début du ^{xx}e siècle, les physiciens pensaient que l'intrication et l'*effet observateur* ne se produisaient qu'à une échelle microscopique. Il s'agissait de propriétés particulières du monde subatomique, mais pour les structures plus grandes qu'un atome, il convenait d'appliquer la bonne vieille physique de Newton de « cause à effet ». L'intrication exige une communication entre les particules plus rapide que la vitesse de la lumière, et pour cette raison, Einstein l'a détestée et l'a appelée « effrayante action à distance » (Born, 1971).

Ainsi, pendant un siècle, les physiciens ont confiné l'*effrayante action* au domaine du microscopique. Ce phénomène ne pouvait pas fonctionner à grande échelle, pour les cellules et les organismes vivants. En 2011, cependant, une équipe de chercheurs a réussi à intriquer des millions d'atomes en une seule fois (Lee *et al.*, 2011). En 2007, des phénomènes quantiques ont été découverts dans la façon dont la lumière est utilisée par les bactéries pour la photosynthèse. En 2010, ce phénomène a été mesuré à température ambiante et en 2014, les chercheurs ont découvert que cette cohérence quantique dans des organismes vivants était organisée selon des champs (Romero *et al.*, 2014).

À l'échelle humaine, la recherche a montré que l'odorat était capable de détecter des molécules en fonction de leur signature énergétique quantique plutôt que par leur forme (Gane *et al.*, 2013). Dans le cerveau humain, les groupes de neurones semblent avoir leur propre version de l'intrication quantique. Des régions neuronales largement espacées sont capables de s'activer en cohérence, en même temps, dans un processus appelé verrouillage de phase, probablement synchronisé par communication quantique (Thiagarajan *et al.*, 2010).

Une autre expérience importante visant à déterminer les effets quantiques dans le cerveau humain a étudié sept couples reliés à des EEG. L'un des partenaires de chaque couple était enfermé dans une pièce insonorisée, à l'abri de toute forme connue de rayonnement électromagnétique. À des intervalles aléatoires, cent fois au cours de l'expérience, le cerveau du partenaire à l'extérieur de la pièce fut brièvement stimulé. Lorsqu'on a comparé les deux groupes d'échantillons d'ondes cérébrales, on a constaté que le cerveau des personnes à l'intérieur de la salle isolée réagissait à la stimulation du partenaire à l'extérieur (Grinberg-Zylberbaum, Delaflor, Attie et Goswami, 1994).

Le gouvernement chinois a lancé en 2016 l'Expérience quantique à l'échelle spatiale (Quantum Experiments at Space Scale – QUESS), une expérience à l'échelle planétaire. Son but est d'utiliser la cohérence quantique à des distances de plusieurs milliers de kilomètres via satellite pour assurer une transmission de données ultra-sécurisée.



Le système de téléportation QUESS utilise l'intrication de photons pour transmettre des données en toute sécurité.

Lorsque les données sont transmises par des câbles à fibres optiques, elles sont dispersées ou absorbées. Cette technologie ne permet pas de préserver l'état quantique des photons sur de grandes distances. Le but du projet chinois était de téléporter des états quantiques à l'aide de paires de photons intriqués.

Les données sont cryptées en polarisant une chaîne de photons qui sont ensuite transmis à travers l'espace en propulsant les données vers un satellite le quel, à son tour, les retransmet vers la destination désirée. Cette opération élimine la dispersion qui se produit lorsque les données sont transmises à l'aide de câbles à fibres optiques et permet une transmission sécurisée.

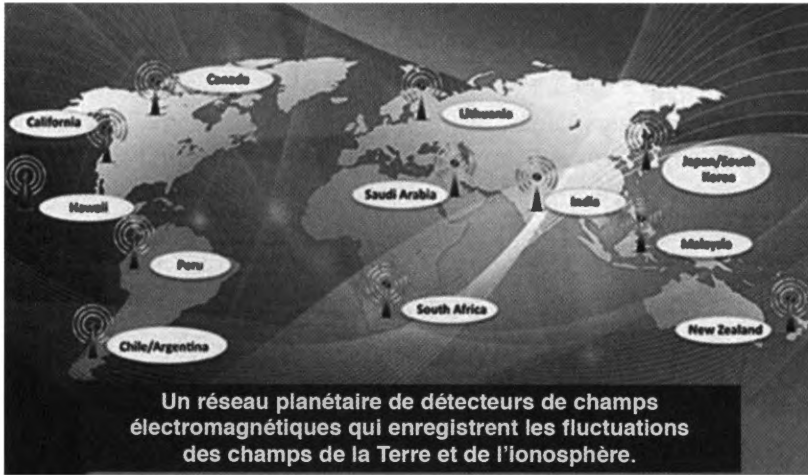
Des cycles universels

L'étude approfondie des effets des champs électromagnétiques de la Terre, du Soleil et des planètes sur les êtres humains est une nouvelle branche passionnante de la science. Les interactions entre ces champs universels et les formes de vie et réciproquement les effets produits par les êtres vivants sur le champ de la planète, commencent à peine à être répertoriés.

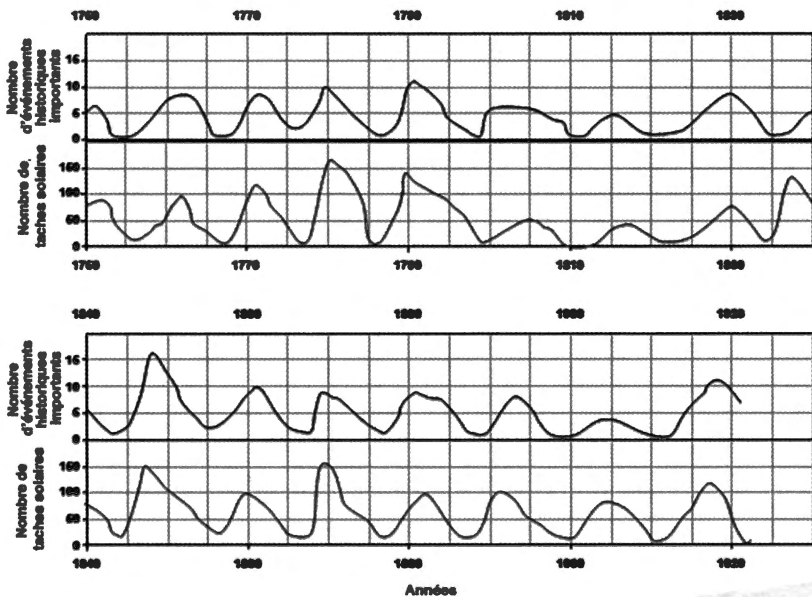
Le projet le plus vaste visant à recueillir des données sur ces interactions s'appelle l'Initiative mondiale pour la cohérence (Global Coherence Initiative – GCI). L'équipe qui y travaille utilise de grands magnétomètres récemment mis au point pour mesurer les variations du champ magnétique terrestre. Ils sont répartis dans le monde entier et mesurent « l'information biologiquement pertinente qui relie tous les systèmes vivants » (McCraty et Deyhle, 2016).

Les capteurs GCI enregistrent les changements déclenchés par les variations du champ magnétique terrestre, les tempêtes solaires et les variations de la vitesse du vent solaire. Les chercheurs testent également l'hypothèse selon laquelle la conscience humaine collective affecte ce champ d'information, et ils cherchent à déterminer si « un grand nombre de personnes manifestant un sentiment d'attention, d'amour et de compassion pourraient générer un champ environnemental plus cohérent qui profiterait à tous les individus et s'il permettrait de réduire les conflits planétaires et le manque de cohérence actuels. »

Le scientifique russe Alexandre Tchijevsky a remarqué un fait frappant en observant les éruptions solaires du début du xx^e siècle.



Les six sites en activité ainsi que les six autres proposés de l'Initiative mondiale pour la cohérence (Global Coherence Initiative – GCI).

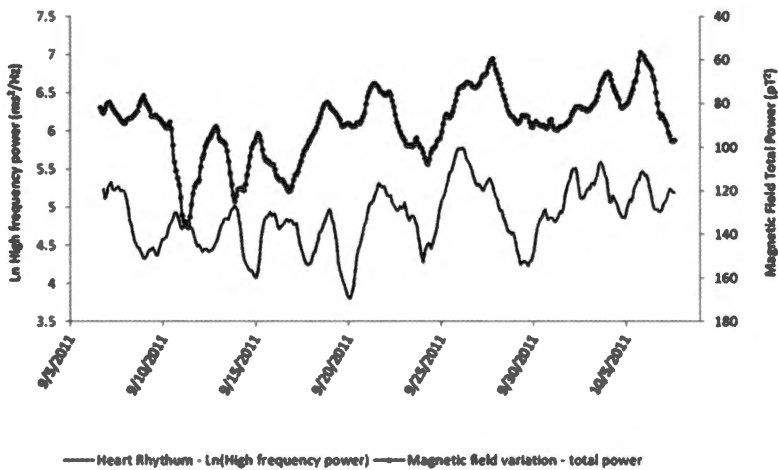


La ligne dans la partie supérieure représente le nombre d'événements historiques et la ligne inférieure représente le nombre de taches solaires aux mêmes périodes.

Elles ont coïncidé avec les batailles les plus sanglantes de la Première Guerre mondiale (Tchijevsky, 1971). Il a ensuite analysé des périodes antérieures, de 1749 à 1926, puis il s'est penché sur les événements historiques majeurs dans l'histoire de soixante-douze pays, tels que le début des révolutions sociales et des guerres, et il a trouvé la même relation sur plusieurs siècles. Il a ainsi identifié une corrélation de 80 % entre les bouleversements sociaux et l'apparition de taches solaires.

Cet effet vaut également dans le sens inverse. Une faible activité solaire a été observée pendant des périodes d'épanouissement culturel et d'évolution sociale positive, notamment dans les arts, la science, l'architecture et la justice sociale (McCraty et Deyhle, 2016).

Lorsqu'un individu est dans un état de cohérence cardiaque, il émet un signal de cohérence tout autour de son corps et s'il rejoint d'autres personnes, un champ collectif se crée alors (McCraty et Childre, 2010). Ces personnes entrent à leur tour en cohérence. L'objectif de la GCI est à la fois de mesurer et d'influencer ces interactions. Si un grand nombre de personnes entrent en cohérence en même temps, elles seraient capables d'influencer toute la *psychosphère* de la planète et mener vers des changements évolutifs positifs.



La variabilité de la fréquence cardiaque d'un participant et le champ magnétique sur le site de la CGI en Californie sur une période de trente jours

On pourrait s'attendre à ce que ce processus « accélère considérablement la coopération, la collaboration, l'inventivité et le discernement intuitif pour permettre de résoudre les problèmes sociaux, environnementaux et économiques importants de la société. Cette notion deviendra de plus en plus évidente à mesure que les pays adopteront une vision planétaire plus cohérente et intégrative. Cette vision planétaire sera essentielle pour s'attaquer efficacement et avec succès aux oppressions sociales et économiques, aux guerres, à l'intolérance culturelle, au crime et au mépris de l'environnement » (McCraty et Deyhle, 2016).

Les changements dans la conscience humaine peuvent également être mesurés à l'aide de générateurs de nombres aléatoires (Random Number Generator – RNG). Ce sont des ordinateurs qui génèrent simplement un flux continu de zéros et de uns aléatoirement. Parce qu'ils sont conçus pour produire des résultats aléatoires, ils ne devraient, en principe, rien faire d'autre. Cependant, lorsqu'on mesure un pic lors d'expériences collectives, le flux de chiffres continuellement généré change. Ils s'écartent de l'aléatoire, parfois au point que les résultats deviennent statistiquement significatifs : il n'y a plus qu'une possibilité sur vingt que les résultats soient dus au hasard. Lors de grands événements sportifs, lorsque la foule se déchaîne, on a constaté que les RNG s'écartaient considérablement des valeurs de référence (Leskowitz, 2014).

Mesurer des changements dans la conscience collective universelle

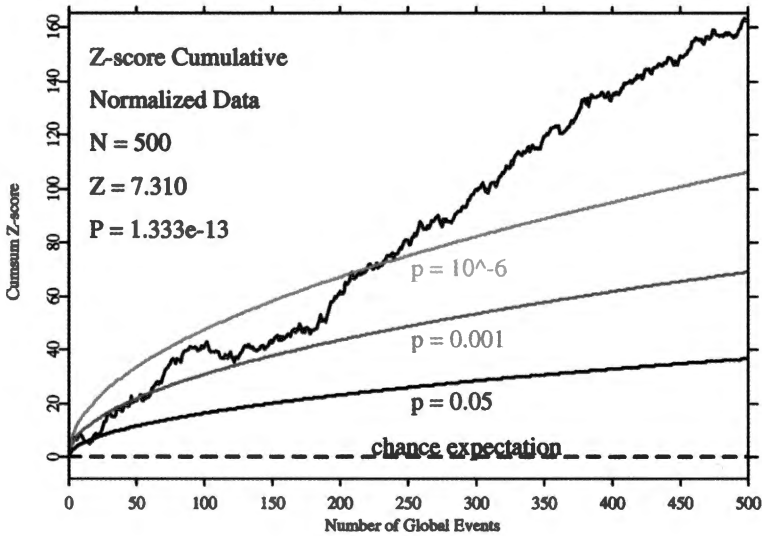
Le Global Consciousness Project (GCP) est une organisation internationale composée de scientifiques et d'ingénieurs. Il recueille des données de soixante-dix sites hôtes dans le monde entier et les transmet à un dépôt central de l'université de Princeton (Nelson, 2015).

Lorsque des événements dramatiques touchent un grand nombre de personnes dans le monde et que la conscience mondiale entre dans la cohérence, le comportement des RNG change. Il s'écarte de l'aléatoire. Depuis une vingtaine d'années, le GCP suit ces mouvements. Il constate qu'ils sont en corrélation avec des événements mondiaux importants qui provoquent une prise de conscience chez un grand nombre de personnes. Voici des exemples de ces événements.

- 1998 : Les attentats à la bombe contre les ambassades des États-Unis au Kenya et en Tanzanie
- 1999 : Le bombardement aérien de la Yougoslavie par l'OTAN dans le but de mettre fin au massacre des Serbes
- 2000 : La première visite du pape en Israël
- 2000 : L'explosion à bord du sous-marin russe Koursk
- 2003 : Une veillée mondiale à la bougie pour la paix, organisée entre autres par Desmond Tutu
- 2004 : La convention démocrate
- 2004 : Le massacre de Beslan, au cours duquel 150 otages sont morts en Russie
- 2005 : Les élections irakiennes
- 2005 : Le tremblement de terre dans le Cachemire au Pakistan
- 2006 : Le tremblement de terre d'une magnitude de 6,2 en Indonésie (bilan : plus de 3 000 morts)
- 2008 : La nomination de Barack Obama au poste de président des États-Unis
- 2010 : L'adoption de la loi sur la réforme de l'Obamacare
- 2010 : L'attaque israélienne contre une flottille de militants propalestiniens (neuf civils furent tués)
- 2010 : Le sauvetage de 33 mineurs chiliens après 18 jours sous terre
- 2011 : Une méditation générale proposée par New Reality Group, un groupe de « physiciens et mathématiciens qui croient que notre propre conscience définit notre réalité. »
- 2013 : Une méditation générale organisée par le groupe Peace Portal Activations
- 2013 : La mort de Nelson Mandela
- 2015 : Journée internationale de la paix

Le GCP calcule la probabilité statistique d'occurrence de ces changements. Il calcule également si la probabilité de ces corrélations est à chaque fois le fruit du hasard. Elle est de 1 sur 1 billion (Nelson, 2015).

Résultats du GCP, d'août 1998 à décembre 2015



Sur ce graphique, la possibilité que ces corrélations se produisent par hasard est indiquée par la ligne pointillée du bas. Les trois courbes lissées représentent des niveaux croissants de pertinence statistique. Le résultat final est la ligne supérieure dentelée (Nelson, 2015).

Ces mesures à grande échelle supposent que la conscience humaine collective interagit avec le monde matériel. Carl Gustav Jung pensait que certains éléments de l'expérience personnelle découlaient d'une conscience beaucoup plus large partagée par toute l'humanité, qu'il appelait l'inconscient collectif. Il pensait aussi que « l'inconscient collectif contenait tout l'héritage spirituel de l'évolution de l'humanité, renaissant dans le cerveau de chacun » (1952).

Des projets scientifiques de grande envergure comme le GCP et le CGI nous permettent aujourd'hui de mesurer les effets d'expériences partagées. Nous constatons que ce que nous vivons collectivement a un effet sur le monde matériel. L'esprit de groupe affecte la matière de toute la psychosphère dans laquelle nous vivons.

La cohérence individuelle influence la cohérence universelle

Quand on entre en cohérence sur le plan personnel, on se sent beaucoup mieux sur le plan émotionnel, spirituel et physique. Le taux de cortisol diminue, tandis que les neurotransmetteurs sérotonine et dopamine s'équilibrent dans le cerveau. Les ondes cérébrales favorisant la guérison atteignent un niveau élevé et le taux d'ondes bêta 2 lié à l'anxiété baisse. On se sent bien subjectivement, ce qui se traduit par des changements objectifs dans la biologie de nos cellules. *L'esprit* devient *matière* lorsque le cerveau est inondé d'endorphines, génératrices de plaisir, d'ocytocine, l'hormone du lien, et d'anandamide, la molécule de l'extase.

On entre également en résonance avec les fréquences globales correspondantes. On ne vit pas sa vie en individu isolé, mais comme le maillon d'une chaîne en résonance avec un grand tout universel. Alors que la cohérence personnelle augmente, on vient ajouter sa contribution à la cohérence générée par tous les autres individus de la planète, résonnant en synchronie avec toutes ces énergies.

De cette façon, on joue un rôle, petit certes mais significatif, pour l'épanouissement de la planète tout entière. L'histoire suivante de Joe Marana est un exemple de synchronicité entre des événements géologiques et personnels.

Message d'amour envoyé par ma sœur depuis l'au-delà

Par Joe Marana

J'avais prêté à un ami le programme *Real Magic* de Wayne Dyer sous la forme de six cassettes audio. Quand il me les a rendues, elles étaient toutes rembobinées à l'exception d'une. J'étais un peu agacé et j'ai pensé : *Pourquoi n'a-t-il pas rembobiné celle-là ?*

Alors j'ai imaginé : *Peut-être un message pour moi.* Je me suis dirigé vers mon système stéréo et son lecteur de cassettes sophistiqué, j'ai introduit la cassette et commencé l'écoute.

J'ai entendu la voix de Wayne Dyer : « Et si tu n'avais pas eu de nouvelles de ta sœur depuis trois ans et que tu te disais que ce serait bien de lui parler ? »

J'étais abasourdi. Ma sœur nous avait quittés depuis trois ans et elle me manquait terriblement.

Au courrier, ce jour-là, il y avait une lettre d'une dame vivant au Paraguay nommée Juanita Lopez. Elle souffrait d'une sclérose en plaques et je lui envoyais de l'argent plusieurs fois dans l'année. Chaque fois, Juanita me répondait et me donnait une liste détaillée de ses dépenses. Des chaussures pour sa nièce, une nouvelle couverture de chaume pour son toit, un purificateur d'eau.

J'ai ouvert la lettre et tout en haut, en majuscules, dans une écriture manuscrite complètement différente de celle de Juanita, on pouvait lire : « Je suis ta sœur à jamais, je pense à toi tous les jours et je t'envoie mon amour. »

Je me suis écroulé et j'ai fondu en larmes.

J'ai renvoyé une lettre à Juanita en lui demandant : « Pourquoi as-tu écrit ça ? »

Le lendemain, un tremblement de terre s'est produit au Paraguay : quatre personnes trouvèrent la mort, dont Juanita Lopez. Je n'ai jamais eu ma réponse.

J'ai raconté cette histoire à un scientifique de l'Institute of Noetic Sciences (IONS), il m'a révélé que l'explication la plus probable était l'intrication. La lettre avait été postée avant que j'entende le message de Wayne Dyer. Pourtant, d'une certaine façon, tous ces événements étaient liés.

Pour ajouter encore à toutes ces synchronicités, j'ai entendu l'histoire de Joe dans une émission de radio alors que j'étais dans ma voiture devant un hôtel, en attendant que ma femme, Christine, règle notre note. Je venais de terminer le discours inaugural pour la conférence annuelle de – vous l'avez deviné – l'Institute of Noetic Sciences (IONS).

Des vies intriquées

L'intrication pourrait être impliquée dans la guérison à distance et la communication non-locale. Les personnes qui sont proches sur le plan émotionnel sont également proches sur le plan neurologique, quelle que soit la distance qui les sépare. Des équipes de recherche de l'université Bastyr de Seattle et de l'université Washington ont étudié les points de ressemblance existants chez des personnes ayant des liens affectifs étroits grâce à un EEG. Ils ont constaté qu'en montrant une image à l'un des partenaires, l'autre, même éloigné, développait

immédiatement le même schéma de fonctionnement cérébral sur son EEG (Standish, Kozak, Johnson et Richards, 2004).

Un guérisseur digne de foi pourrait être considéré, en termes quantiques, comme un observateur facilitant l'effondrement des possibilités de l'espace-temps, dans le cadre d'une guérison. Une prière est une intention qui peut aussi faire s'effondrer la myriade de possibilités présentes dans l'onde de probabilité pour aller dans la direction d'un certain événement.

Dans *La Science de l'intention*, son livre sur les grandes expériences internationales qui mesurent l'effet de l'intention humaine sur la matière physique, Lynne McTaggart affirme que l'effet observateur implique que « la conscience vivante est en quelque sorte centrale dans ce processus de transformation du monde quantique non-construit en quelque chose qui ressemble à la réalité de tous les jours ». Elle affirme aussi que « la réalité n'est pas fixe mais fluide, et donc peut être ouverte aux influences » (McTaggart, 2007). Selon Bill Bengston, l'hypothèse serait « que la conscience humaine, individuelle et collective, produit ce que nous appelons la "réalité" » (Bengston, 2010).

Robert Hoss, expert en neurosciences dans le champ de l'extrasensoriel (expériences de mort imminente et rêves prémonitoires), pose une question perturbante : si c'est seulement l'acte d'observation qui entraîne l'effondrement des ondes d'énergie dans les particules de matière qui composent le monde qui nous entoure, *qui ou quoi crée le résultat de l'observation ?* Qui est le grand observateur à l'origine de la création de toute la matière dans le monde physique ? Hoss pense qu'il s'agit de la conscience : la grande conscience non-locale de l'univers. En d'autres termes, c'est l'univers lui-même qui est conscience, créant indéfiniment de la matière à partir de l'esprit (Hoss, 2016).

Ce point de vue est de plus en plus partagé par les scientifiques. Gregory Matloff est un physicien expérimenté du New York City College of Technology. Il soutient que nos esprits locaux individuels pourraient être liés à l'esprit non-local du cosmos par l'intermédiaire d'un « champ de proto-conscience » se déployant dans tout l'espace. Dans ce modèle, l'esprit des étoiles pourrait contrôler leur course orbitale à travers la matière. L'univers entier est peut-être conscient de lui-même. Ce point de vue est partagé par beaucoup d'autres (Powell, 2017).

Quand nous, êtres humains, libérons notre esprit local de son ancrage à la réalité locale et alignons notre conscience locale sur la conscience non-locale de l'univers, nous mettons l'esprit local en cohérence avec l'esprit non-local. Dans cet état de cohérence, nous créons avec l'esprit local un reflet de l'esprit non-local. Nous ne sommes plus limités par notre mode de pensée conditionné par notre passé et créons alors une nouvelle réalité.

Nous quittons ainsi notre modèle de pensées limité et envisageons des possibilités qui nous seraient apparues comme inaccessibles si nous étions encore piégés dans notre esprit local. Nous explorons notre potentiel dans la conscience élargie de l'esprit non-local. Nous percevons des façons dont le monde peut changer que nous ne pouvions tout simplement pas voir alors que nous étions bloqués dans ce champ de réalité personnelle non-cohérent. L'effet observateur démontre que la réalité est malléable. En introduisant l'esprit cohérent à notre expérience, notre perception crée des événements extraordinaires.

De ma propre expérience, il est facile de se laisser absorber par l'idée conventionnelle que « les faits sont les faits » et le monde extérieur n'est que ce qu'il est. Pour corriger cette tendance, je m'exerce à interpréter mes expériences, bonnes ou mauvaises, de manière à soutenir mes objectifs. Quand j'agis en conscience, j'utilise mon esprit pour créer et maintenir un « champ de réalité » qui correspond à ce que je veux.

Maintenir le champ des réalités

J'ai changé d'activité professionnelle à l'âge de 45 ans. J'avais quitté le monde de l'édition quelques années auparavant et acheté un petit hôtel. Pendant que j'élevais mes deux enfants, j'avais la vie d'un semi-retraité.

Je m'ennuyais à mourir, me sentant coupé du monde de la guérison et des idées auxquelles j'avais participé en tant qu'éditeur.

Pour revenir dans cet univers, j'ai décidé de publier une anthologie intitulée *The Heart of Healing*, une reprise de celle, très réussie, que j'avais publiée dans les années 1980.

J'ai alors envoyé une invitation à contribuer à trente des plus grands noms dans le domaine des soins thérapeutiques, dont Larry Dossey, Deepak Chopra, Donna Eden, Bernie Siegel et Christiane Northrup.

Joint à chaque lettre se trouvait un carton-réponse bleu préaffranchi : je demandais à chacun de répondre par oui ou par non et d'écrire une ligne pour expliquer son choix.

Pendant tout un mois, je courais à ma boîte aux lettres chaque matin, espérant le retour des cartes postales bleues. La première réponse est venue de Bernie Siegel qui avait coché « oui » ! Je me suis dirigé vers mon bureau et j'ai confié à ma secrétaire à quel point j'étais soulagé qu'au moins une personne ne m'ait pas oublié après quinze ans !

Puis la réponse de Larry Dossey est arrivée, c'était un « non ».

Je suis retourné à mon bureau, agitant la carte postale au-dessus de ma tête avec excitation. En voyant le « non » sur le carton, ma secrétaire m'a regardé, interloquée.

« J'ai renoué le contact avec Larry Dossey ! » me suis-je exclamé.

C'est ainsi que j'ai interprété chaque refus. Ce carton-réponse ne symbolisait pas une porte qui se refermait mais le début d'un dialogue. J'ai maintenu mon champ de réalité d'une anthologie réussie même lorsque l'on essayait de me prouver le contraire.

Finalement, presque tous ceux qui avaient d'abord refusé ont figuré dans l'anthologie, qui a remporté le prix du meilleur livre sur la santé de l'année. Quant à Larry, il est devenu un ami et m'a envoyé l'un des tout premiers parrainages pour *De l'esprit à la matière*.

Cultiver l'esprit de cohérence

Nous pouvons entraîner nos esprits versatiles et chaotiques à fonctionner en cohérence et dans ce cas, les EEG affichent de fortes poussées d'ondes gamma, indiquant une augmentation de la créativité ainsi qu'une réorganisation de toutes les régions du cerveau. Ajoutons l'entraînement à la synchronisation avec l'esprit non-local de l'univers et nos intentions acquièrent la puissance d'un laser.

Comme Christine et moi l'avons découvert avec le compteur Geiger, le fait d'utiliser l'intention pour impacter la matière moléculaire n'est pas un pouvoir réservé à quelques privilégiés mais, au contraire, facilement accessible à tout esprit entraîné et cohérent. L'intrication et les expériences à double fente démontrent que notre conscience influence chaque jour le monde matériel qui nous entoure.

William Tiller, professeur à l'université de Stanford, nous rappelle la différence entre la lumière incohérente d'une ampoule à incandescence et la puissance de la lumière organisée sous la forme d'un laser : « Tout

comme le montre l'analogie avec une ampoule à incandescence, il existe en nous un vaste potentiel inutilisé, les ingrédients de base sont déjà là, mais ils sont relativement incohérents les uns par rapport aux autres. Notre mission consiste à transformer ces ingrédients éparés en un système totalement cohérent » (Tiller, 1997).

Réfléchissez en toute conscience. Utilisez ce don remarquable de la conscience pour diriger vos pensées plutôt que de vous laisser malmené par la réalité. Même des circonstances défavorables peuvent vous propulser vers la grandeur si vous maîtrisez votre esprit, et le remplissez délibérément d'amour plutôt que de doute et de peur.

Un esprit cohérent a la puissance d'un laser, capable de trancher l'acier. Une conscience orientée vers un objectif élevé organise ses chemins neuronaux. Elle crée la cohérence dans les ondes cérébrales, le cœur et les autres systèmes du corps. Elle reconnecte tous les réseaux neuronaux. Dans cet état de cohérence, le sujet est capable de fonctionner à des niveaux qui transcendent les lois connues de la physique. Il rejoint naturellement d'autres personnes, en s'alignant sur les grands champs d'énergie sociale de résonance positive. Les synchronicités deviennent la norme plutôt que l'exception.

Le philosophe C. S. Lewis s'exprimait ainsi : « Les miracles sont le récit en lettres minuscules de la grande histoire du monde écrite en lettres trop grandes pour qu'on puisse les voir » (Lewis, 1970).

Pour cultiver un esprit local cohérent, il faut commencer par aligner sa conscience avec les champs d'amour et de créativité de l'esprit non-local. C'est pourquoi méditer le matin à la première heure, pendant que le cerveau est dans un état alpha, avant que les ondes bêta n'entrent en action, est très efficace. Il est difficile d'essayer de calmer l'esprit quand les vannes de la pensée sont ouvertes et beaucoup plus facile de prolonger l'état alpha après le sommeil.

Quand je me réveille le matin, je souhaite prolonger cet état alpha le plus longtemps possible, c'est pourquoi je médite immédiatement. Je commence alors ma journée avec l'esprit cohérent plutôt qu'avec le cerveau de l'homme des cavernes. Ces états mentaux positifs ont des effets profonds sur la santé et la longévité. Le taux de mortalité des optimistes est moitié moindre de celui des pessimistes. La diminution du stress peut ajouter dix ans à l'espérance de vie (Giltay, Geleijnse, Zitman, Hoekstra et Schouten, 2004 ; Diener et Chan, 2011).

Lorsque l'esprit est à l'écoute d'innombrables possibilités, la vie devient une expérience agréable, le corps lui aussi est porté à rester en bonne santé et la créativité est stimulée. Les relations familiales et communautaires baignent dans l'amour et la compassion. Les esprits, organisés en cohérence, peuvent illuminer le royaume de miracles.

Mettre ces idées en pratique

Exercices à pratiquer cette semaine :

- Continuez à pratiquer l'*EcoMeditation* pendant au moins 10 minutes matin et soir.
- Apportez une marque d'affection aux personnes de votre foyer tous les jours. Cela peut être :
 - une pression encourageante sur l'épaule ;
 - une tape dans le dos ;
 - un câlin plus long que d'habitude.
- Dans votre journal, jetez un coup d'œil aux écrits des dernières semaines. Remarquez-vous des synchronicités ? Marquez-les d'un « S ».

Documents complémentaires (en anglais) concernant le chapitre 5 :

- entretien audio avec Bob Hoss ;
- quelques statistiques sur les causes, symptômes et conséquences du stress ;
- détails sur le Global Consciousness Project ;
- détails sur le Global Coherence Initiative.

Accès : www.MindToMatter.club/Chapter5

Chapitre 6

S'entraîner à la synchronicité

Molokai est souvent considérée comme l'île la plus hawaïenne de toutes. Bien qu'elle mesure près de 420 kilomètres carrés, on n'y trouve aucun feu de circulation et seulement deux stations-service et une petite épicerie pour les 7 000 habitants. Les visiteurs séjournent dans un établissement appelé l'hôtel Molokai, le seul hôtel de l'île. Ils peuvent y acheter des cartes postales intitulées « Molokai Nightlife », toutes complètement noires.

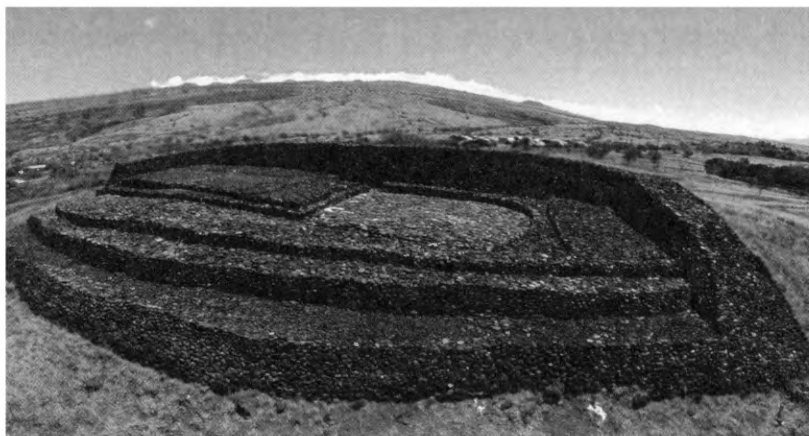
Mon épouse Christine et moi sommes allés à Molokai pour la première fois il y a quelques années. Nous avions dix jours pour nous détendre et avions la ferme intention d'aller à la rencontre des autochtones et de ce qui se passait sur cette île. Première synchronicité : avant de quitter Maui et de nous envoler pour Molokai, nous avions fait la connaissance d'Eddie Tanaka, un musicien et chaman natif de Molokai, qui proposa de nous faire visiter l'île à son retour.

Le premier jour, nous avons décidé de faire une promenade et de chercher un sentier. Nous nous sommes préparés puis, distraits par nos conversations, nous ne sommes sortis que 45 minutes plus tard.

En sortant, mon attention fut attirée par un autocollant sur une voiture dans le parking. Celui-ci affichait : « Ne changez pas Molokai. Laissez Molokai vous changer. » Je pris une photo avec l'intention de la partager sur notre page Facebook « Love Bathing ».

La propriétaire de la voiture arriva et, remarquant que je photographiais sa voiture, a engagé la conversation. Elle s'appelait Joy, était comptable à la retraite et connaissait l'île comme sa poche. Elle nous a expliqué où se trouvaient les sentiers les plus proches et nous a informés sur les lieux où se retrouvaient les gens de l'île pour chanter.

Elle nous a indiqué où se trouvaient certains *heiau*, des sites sacrés hawaïens que nous avions particulièrement envie de voir pour nous imprégner des champs énergétiques de ces anciens lieux de culte.



Un heiau hawaïen restauré, ou ancien temple

Joy et son mari vivaient dans l'appartement juste en dessous du nôtre. Elle connaissait bien Eddie et jouait souvent de l'ukulélé avec lui. Elle nous a parlé de sa maison apparemment très particulière, avec un mur composé de centaines de bouteilles en verre. Nous l'avions remarquée le matin même en passant devant.

Joy nous a invités à l'accompagner et rejoindre sa chorale pour chanter à l'hôtel Molokai le lendemain, et nous y avons rencontré ses amis. Leur accueil a été très chaleureux. À la fin de la représentation, nous avons fait une ronde et avons chanté « Hawaii Aloha » tous ensemble. J'étais tellement ému que j'ai pleuré tout au long de la chanson. Nous avons passé dix jours mémorables avec Joy, Eddie et nos nouveaux amis.

En fait, la synchronicité avait commencé bien avant. L'année précédente, la fille d'une de nos amies avait pris une année sabbatique pour aller explorer les Caraïbes « à la recherche de l'île parfaite ». J'enviais son périple et m'imaginais bien volontiers faire la même chose. Bien sûr, mes engagements m'empêchaient d'envisager un tel voyage.

Un matin, après une méditation, j'ai eu cette révélation : « Tu n'as pas besoin de te déplacer physiquement dans toutes ces îles pour trouver l'île parfaite, pose la question à l'univers. » J'interrogeai alors mon guide intérieur : une petite voix me répondit alors : « Essaie Molokai. » J'allais en vacances dans les îles hawaïennes depuis vingt ans et je n'avais jamais pensé à visiter Molokai avant la méditation de ce matin-là. Cette révélation a été à l'origine de ces dix jours à Molokai.

Christine et moi y avons passé des moments merveilleux. Molokai possède des kilomètres de plages de sable fin généralement désertes. Les seules empreintes dans le sable étaient souvent les nôtres. Lors de nos randonnées, nous pouvions découvrir de nouveaux *heiau* (temples indigènes), tellement protégés par une végétation luxuriante qu'ils étaient invisibles jusqu'à ce que nos pas trébuchent quasiment sur l'un d'eux. La magie était au rendez-vous chaque jour.



***Molokai : des kilomètres de plages et un arc-en-ciel parfait
pour compléter le tableau***

Depuis l'enfance, je suis fasciné par les arcs-en-ciel. De nombreuses fois, j'ai roulé pendant des kilomètres dans l'illusion de pouvoir observer la totalité des formations les plus éclatantes sans jamais toutefois en découvrir la fin.

Un après-midi, alors que Christine et moi roulions du côté ouest de Molokai, juste après une pluie d'orage, il était là devant nos yeux. Un arc-en-ciel prenait fin sur la route juste devant la voiture. Ou plutôt, un des arcs-en-ciel – il y en avait deux autres qui se terminaient dans le feuillage de part et d'autre de la route. Mon vœu était exaucé au-delà de mes espérances !

Nous avons quitté Molokai reposés, régénérés et le cœur rempli d'amour. Le matin de notre départ, nous nous sommes rendus à notre dernière séance de chant, dans une ancienne plantation de café, où une grande partie de la population de l'île s'était déplacée pour profiter des activités. J'ai quitté ce lieu les larmes aux yeux, comme si j'avais trouvé là un deuxième chez-moi.

Rien de ce qui nous est arrivé sur l'île n'aurait eu lieu si :

- nous n'avions pas décidé de faire une promenade le premier matin ;
- nous n'avions pas été distraits et n'étions pas partis 45 minutes plus tard que prévu ;
- je ne m'étais pas arrêté pour regarder un autocollant et le prendre en photo ;
- Joy n'était pas passée à cet instant précis.

Nous n'aurions jamais été à Molokai si je n'avais pas écouté mon intuition.

Bien sûr, on pourrait attribuer tous ces événements au hasard. Pourtant, des synchronicités comme celles-ci nous arrivent régulièrement à Christine et à moi. Depuis notre première rencontre, nous tenons un journal dans lequel nous notons tous ces événements marquants.

Il y a quelques années, nous avons été frappés d'avoir vécu tant de synchronicités et nous avons commencé à inscrire un grand « S » dans notre journal à côté de celles qui paraissaient le plus magiques pour nous rappeler d'être reconnaissants d'avoir une vie aussi heureuse et harmonieuse. Celles de notre voyage à Molokai sont presque toutes précédées d'un grand « S ».

« Dieu voyage incognito... »

Notre génération n'est pas la première à se pencher sur les synchronicités. En effet, elles fascinent les humains depuis des millénaires. Il y a 2 500 ans, le père de la médecine moderne,

Hippocrate, énonçait : « Il existe une énergie commune, un souffle commun, tout est lié. L'ensemble de l'organisme et chacune de ses parties travaillent ensemble pour le même objectif... Ce grand principe du Tout s'étend à la partie et la partie renvoie au Tout, à l'unicité, à l'être et au non-être » (Jung, 1952). L'empereur et philosophe romain Marc Aurèle disait : « Tout est connecté en une toile géante divine. »

Au début du xx^e siècle, le grand psychiatre suisse Carl G. Jung se pencha sur les phénomènes de synchronicité. Il les définit comme étant « des coïncidences significatives de deux événements ou plus, liés à autre chose que le hasard » (Jung, 1952).

Un exemple de synchronicité parmi les plus connus s'est produit lors d'une de ses séances de thérapie. Une jeune femme qui ne progressait pas dans sa thérapie lui rapporta un jour un rêve. Elle avait la vision d'un bijou en forme de scarabée doré. Dans la cosmologie égyptienne ancienne, les scarabées sont le symbole de la renaissance.

Pendant qu'ils analysaient ce rêve, Jung entendit alors un bruit sur la fenêtre. En s'approchant, il découvrit un insecte de la famille du scarabée qu'il donna à sa patiente comme symbole de sa capacité à dépasser les obstacles et renouveler sa vie. Jung écrivit : « Les synchronicités révèlent les liens puissants entre le monde subjectif et le monde objectif. »

Albert Einstein était souvent invité chez Jung alors qu'il développait sa théorie de la relativité. Leurs conversations sur la relativité du temps et de l'espace ont joué un rôle dans le développement chez Jung des concepts de synchronicité. Einstein lui dit un jour en plaisantant : « Les synchronicités : c'est Dieu qui voyage incognito. »

La synchronicité et les rêves

Les rêves sont souvent les messagers de synchronicité. Jung analysait les rêves de ses patients et prêtait une attention particulière à leur symbolique. Il cherchait des liens entre les représentations nocturnes et la vie éveillée, comme pour le scarabée.

Les rêves peuvent changer le cours de nos vies. Riches de symboles et d'événements en lien avec les défis auxquels nous sommes confrontés, ils peuvent nous apporter une compréhension bien au-delà de ce dont est capable notre esprit éveillé.

Il existe une catégorie de rêves révélateurs d'informations sur notre santé. Il est ainsi possible pour certains d'obtenir, grâce à un rêve, une connaissance plus subtile de leur corps que ne le ferait leur conscience ordinaire.

Le docteur Larry Burk, radiologue, collecte et étudie depuis des années les témoignages de rêves de personnes ayant un cancer du sein. En analysant les témoignages de femmes du monde entier, il a constaté qu'un grand nombre de ces rêves avait des conséquences bouleversantes sur le cours de la vie des participantes (Burk, 2015). Ces rêves ont également des caractéristiques communes. Notamment le fait pour la rêveuse de sentir que le rêve est important (dans 94 % des cas). Dans 83 % des cas, le rêve est plus intense et plus vif que d'autres rêves. La plupart des participantes éprouvent une sensation de peur et dans 44 % des cas, les mots « cancer » ou « tumeur » apparaissent.

Dans plus de la moitié des récits recueillis par le docteur Burk, le rêve était antérieur à la demande de consultation médicale. Les rêves guidaient le diagnostic, souvent en mettant en évidence la localisation précise des tumeurs.

Ce qui se cache sous la surface

L'une des participantes à l'étude du docteur Burk s'appelle Wanda Burch. Elle avait fait une série de rêves sur une tumeur et avait ensuite subi un examen médical et une mammographie. Aucun des tests ne montrait de manière précise l'existence d'une tumeur. Son médecin, le docteur Barlyn, un homme à l'esprit ouvert, a voulu en savoir plus sur son expérience lors du rêve. Il lui a demandé de dessiner sur sa poitrine la localisation de la tumeur qu'elle avait vue dans son rêve. Elle a dessiné un point sous le côté droit du sein gauche et lui a expliqué que dans un second rêve, elle avait vu une trappe sous laquelle se cachaient les « débris de rêve » – la tumeur.

Le docteur Barlyn inséra l'aiguille de biopsie à l'endroit désigné et sentit une résistance, signe d'un problème. La biopsie chirurgicale montra un cancer du sein extrêmement agressif à évolution rapide dont les cellules ne se regroupaient pas et restaient indétectables sur une mammographie.

Wanda a donc pu commencer un traitement salubre à temps et elle a souhaité partager son histoire avec d'autres femmes dans un livre intitulé *She Who Dreams* – « Celle qui rêvait » (Burch, 2003).

Sonia Lee-Shield, une amie du docteur Burk, n'a pas eu pas la même chance avec son médecin. Elle avait fait un rêve prémonitoire et avait décrit ses symptômes à son médecin. Dans son rêve, elle se voyait avec un cancer du sein et dans la réalité, elle se plaignait d'avoir une bosse ainsi que des sensations de spasmes au niveau du sternum. Le médecin avait conclu que le tissu mammaire était normal et lui avait dit de ne pas s'inquiéter de ces douleurs. Un an plus tard, un autre médecin lui a annoncé un diagnostic de cancer du sein de stade 3...

À ce stade avancé, le traitement a échoué et Sonia n'a pas survécu. Cette tragédie a donné au docteur Burk l'impulsion dont il avait besoin pour faire connaître l'importance des rêves d'avertissement. Il a recensé de nombreux cas pour lesquels le diagnostic de différents types de cancers était précédé d'un rêve prémonitoire, notamment des cancers de la peau, du poumon, du cerveau, de la prostate et du côlon (Burk, 2015).



Les rêves sont pleins de symboles spécifiques au rêveur.

Les rêves de patients atteints du cancer comme Wanda et Sonia illustrent la danse complexe entre l'*esprit* et la *matière*. La conscience, parlant à l'esprit dans les rêves, met en évidence les problèmes du corps. Elle indique non seulement qu'un problème existe, mais elle peut également identifier la localisation exacte du problème. La conscience est capable de présenter des niveaux d'information bien plus précis que les analyses et instruments les plus sophistiqués à la disposition de la médecine d'aujourd'hui.

Les rêves ne sont pas seulement des indicateurs des dysfonctionnements de notre corps ou de notre vie mais peuvent également jouer un rôle dans la guérison. On trouve de nombreux témoignages de personnes ayant eu des rêves de guérison que ce soit pour eux-mêmes ou pour d'autres. Les messages perçus dans les rêves ont été corroborés par des diagnostics médicaux ultérieurs. L'histoire suivante décrit le rêve d'une thérapeute à propos d'un patient. Elle est extraite d'une compilation d'histoires similaires appelées *Dreams That Change Our Lives* – « Les rêves qui changent nos vies » (Hoss et Gongloff, 2017).

La Vierge Marie et les boules de lumière

Par Carol Warner

Je recevais une cliente et sa fille, que j'appellerai Jennifer. Jennifer avait été victime de violence et d'abus sexuels par un homme de la famille. Elle avait gardé le silence pendant longtemps, ce dernier menaçant de les tuer, sa mère et elle. Lorsque, après plusieurs années, elle avait décidé de porter plainte, l'homme fut arrêté puis acquitté. Inexplicablement, le juge avait blâmé la mère.

Jennifer était alors entrée dans une spirale négative infernale. Elle se retrouva dans une relation reproduisant ces années de violence, se drogua, fugua puis travailla dans un club de strip-tease où elle fut violée à nouveau. Jennifer était émotionnellement absente et sa mère était dévastée par la situation.

Après un certain temps, la mère a déménagé dans une autre ville pour son travail et a arrêté les séances de thérapie. Mais un jour, elle m'a appelée pour me dire que Jennifer avait demandé à rentrer chez elle. Elle lui avait dit être prête pour un nouveau départ et « faire face aux démons de son passé ». Sa mère a insisté pour que les séances de thérapie soient une condition de son retour à la maison. Jennifer ne voulait voir personne d'autre que moi, bien que mon cabinet soit situé à plus de trois heures de route de chez elle.

Puisque Jennifer avait perdu son permis de conduire, sa mère avait accepté de prendre un jour de congé par semaine pour faire l'aller-retour jusqu'à mon bureau. Lors de notre première séance, j'ai vivement conseillé à Jennifer de faire des examens gynécologiques.

À la séance suivante, Jennifer et sa mère sont arrivées avec de tristes nouvelles. Une biopsie avait révélé plusieurs grandes zones de cancer sur ses ovaires, avec un très mauvais pronostic.

Une seconde biopsie auprès d'un autre spécialiste avait confirmé trois zones cancéreuses et annoncé une espérance de vie de six mois au plus.

Jennifer soulignait l'ironie de ce diagnostic : alors qu'elle s'apprêtait à prendre un nouveau départ, elle allait mourir. Sa mère avait le cœur brisé et se sentait impuissante. J'étais moi aussi stupéfaite et extrêmement attristée.

Ce soir-là, j'ai dédié ma prière à Jennifer et sa mère et j'ai demandé à Dieu de les aider. Au milieu de la nuit, j'ai fait le rêve suivant :

Marie, mère de Jésus, descendait du ciel. Elle était lumineuse, entourée de la plus belle lumière bleue éthérée imaginable. Je la voyais ondoyer vers moi, vêtue d'une magnifique robe bleue incrustée d'or. Elle rayonnait la paix et l'amour, de ses mains jaillissaient trois globes lumineux irradiant une lumière blanche dorée. D'une certaine façon, je savais que chacune de ces boules de lumière s'adressait aux trois sites cancéreux sur les ovaires de Jennifer. J'observais comment elles entouraient la tumeur et l'enveloppaient. Au milieu de cette vision stupéfiante, je me suis réveillée, intimement convaincue que Jennifer était désormais guérie de son cancer.

Cette certitude absolue, je la ressentais à la fois dans mon rêve mais aussi à mon réveil. Cependant, au fil de la journée, le doute s'installait. Devais-je lui raconter mon rêve ? Je ne voulais pas lui donner de faux espoirs. J'ai décidé de le lui raconter, précisant toutefois que je ne savais pas ce que ce rêve pouvait bien signifier. Il me semblait que je n'avais pas le droit de le cacher à Jennifer car ce rêve était une *visitation* de la Vierge Marie à son intention.

Quand j'ai commencé à lui en parler, Jennifer a ouvert de grands yeux. Malgré mes réserves, elle a dit qu'elle savait que c'était vrai, que Marie l'avait guérie.

Jennifer est retournée voir le premier médecin. Il était très dubitatif en constatant qu'il n'y avait plus trace de tumeur. Deux biopsies confirmèrent le nouveau diagnostic : plus de cancer. Nous étions tous impressionnés et ravis. quinze ans plus tard, Jennifer est toujours en bonne santé.

Il n'est pas surprenant que les rêves aient un rôle dans la guérison. Les plus frappants ont lieu lors du sommeil paradoxal. Durant cette phase du sommeil, les yeux se déplacent rapidement, tout comme ils le feraient en regardant quelque chose en phase d'éveil.

L'onde thêta est l'onde prédominante lorsque le corps est en sommeil paradoxal. C'est également l'onde que l'on observe dans le cerveau des guérisseurs en pleine action (Oschman, 2015). La fréquence de guérison affichée sur l'EEG est la même que lors du rêve. Dans les rêves comme dans la guérison, le cerveau est donc en mode thêta. Le cerveau et la conscience partagent ainsi une même expérience, la première mesurée dans la matière, la seconde dans l'esprit.

La prémonition et la flèche du temps

Une autre anomalie ayant fait l'objet de nombreuses études est la prémonition ou la capacité de sentir des événements avant qu'ils ne se produisent. Alors qu'il existe plus de cent études sur les prémonitions, une série d'expériences décisives a été réalisée par Daryl Bem.

Daryl Bem a utilisé des tests psychologiques standards. L'un d'entre eux consistait à donner à des élèves une longue liste de mots et à leur demander d'en retenir le plus possible. Plus tard, il leur demandait d'écrire certains mots au hasard de cette liste. Il a observé que les élèves se rappelaient mieux les mots qu'ils avaient écrits.

Lors d'une autre expérience, deux rideaux s'affichaient sur un écran d'ordinateur. Dans une série de trente-six essais, on avait dit aux élèves qu'une image érotique se trouvait derrière l'un des rideaux et ils étaient invités à deviner lequel. Le hasard aurait dicté une probabilité de succès de 50 %, mais ils ont trouvé l'image dans 53,1 % des cas, une probabilité nettement supérieure au hasard.

Les études minutieusement conçues et conduites par Daryl Bem ont duré dix ans et mobilisé plus de mille participants. Ce travail a été complété par Dean Radin de l'Institute of Noetic Sciences (IONS) (Radin, 2011), qui a entrepris l'analyse de cent une études sur la prémonition couvrant une période de soixante-quinze ans. Ces études avaient été réalisées dans vingt-cinq laboratoires différents situés dans différents pays, notamment aux États-Unis, en Italie, Espagne, Pays-Bas, Autriche, Suède, Angleterre, Écosse, Iran, Japon et en Australie. L'analyse a montré que 84 % d'entre elles présentaient des résultats statistiquement significatifs.

Daryl Bem a ensuite reproduit son travail initial à plus grande échelle (Bem, Tressoldi, Rabeyron et Duggan, 2015). Ses études ont provoqué un tollé parmi les sceptiques et ceux qui ne pouvaient tout simplement

pas concevoir que la prémonition pouvait exister. Les êtres humains ont tendance à adhérer fermement à leur vision du monde, quelles que soient les découvertes de la science.

Pourtant, en physique quantique, le temps peut avancer ou reculer. De nombreuses équations fonctionnent pareillement dans un sens chronologique ou à rebours du temps. Einstein a déclaré : « La distinction entre passé, présent et futur n'est qu'une illusion obstinément persistante » (cité dans Calaprice, 2011).

Même les athées sont concernés

Ce que nous appelons aujourd'hui des anomalies, comme la prémonition et les états de sortie du corps, sont loin d'être des cas isolés. Dans un sondage effectué auprès d'étudiants d'universités américaines, chinoises et japonaises, plus de 30 % déclarent vivre de telles expériences fréquemment (McClenon, 1993). Au moins 59 % disent avoir déjà eu des expériences de *déjà-vu*, et beaucoup ont vécu des expériences de sortie du corps.

L'étude montre que le fait d'être religieux ou de croire au surnaturel n'est pas une condition nécessaire pour vivre de telles expériences : les personnes athées et agnostiques les ont aussi vécues. Même le célèbre rédacteur en chef du magazine *Skeptic*, Michael Shermer, a témoigné d'un événement qui a bouleversé son système de croyances (Shermer, 2014).

La vieille radio qui jouait une mélodie d'amour

Le 25 juin 2014, Michael Shermer et Jennifer Graf se sont mariés. Jennifer venait de Cologne, en Allemagne, et avait été élevée par sa mère et son grand-père, Walter.

Trois mois avant le mariage, elle avait fait envoyer ses affaires chez son futur mari, en Californie. Lors du transport, plusieurs boîtes furent endommagées et plusieurs objets de famille se perdirent. La radio Philips de son grand-père qui datait de 1978 avait survécu au voyage et Michael décida de lui mettre des piles pour lui redonner vie après tant d'années de silence.

Cependant, ce fut en vain. Il alla jusqu'à ouvrir l'appareil, imaginant qu'il pourrait ressouder quelques fils, mais la radio refusait de s'allumer.

Le jour du mariage, Jennifer se sentait seule. Son grand-père bien-aimé n'était plus là. Soudain, Jennifer et son mari ont entendu une musique provenant d'une chambre à l'arrière de la maison.

Ils ont vérifié leurs ordinateurs, leurs téléphones, cherchant d'où pouvait venir cette musique. Ils ont ouvert la porte à l'arrière de la maison : peut-être était-ce chez les voisins.

Puis Jennifer ouvrit le tiroir du bureau de Michael dans lequel elle trouva la radio de son grand-père : elle fonctionnait à nouveau et diffusait une chanson d'amour. Le couple resta assis en silence, stupéfait. La fille de Michael assistait également à la scène.

Le lendemain, la radio redevint silencieuse pour toujours.

Dans l'enquête sur les expériences paranormales, même les étudiants en sciences exactes ont participé. L'origine ethnique n'avait pas grande importance et on recensait ces expériences aussi bien chez les étudiants américains blancs que les étudiants noirs. Comme Jung l'a observé, « la synchronicité est une réalité omniprésente, visible à ceux qui savent la voir ».



Jung a vu un serpent en train d'avalé un poisson sur la rive du lac à Bollingen. Il a ensuite fait graver cette image sur un rocher de son jardin.

Les écrits de Jung continuent de nous intriguer. L'un des textes les plus complets sur le sujet est paru en 2009 et a été écrit par un disciple de Jung, Joseph Cambray, sous le titre : *Synchronicity: Nature and Psyche in an Interconnected Universe* (« Synchronicité : Nature et psyché dans un univers interdépendant »). David Rosen, rédacteur du livre de Cambray, a raconté une synchronicité frappante liée au travail sur le livre :

« Chez moi, il y a un jardin japonais avec un étang contenant de nombreuses carpes koï. Peu de temps avant l'arrivée de Joseph Cambray [qui venait pour une série de conférences reprises plus tard dans son livre sur la synchronicité], un serpent attrapa et avala une des carpes koï. Quand j'ai vu la figure 1 de l'ouvrage, « la sculpture de Jung représentant un serpent avalant un poisson », je me suis demandé s'il s'agissait d'un exemple de synchronicité... Je n'avais jamais observé un tel événement avant ni depuis ce jour-là » (Cambray, 2009).

Comment expliquer la synchronicité ?

L'existence des synchronicités est un fait établi. Mais comment expliquer ce phénomène est une autre question. Qu'est-ce qui pourrait être à l'origine de la coordination d'un si grand nombre de dimensions de la réalité ? Comment un processus biologique tel que la prolifération de cellules cancéreuses peut-il être lié à un état de conscience tel qu'un rêve ou une prémonition ?

Les cellules cancéreuses sont une expression physique à l'intérieur d'un corps vivant. Elles se développent et se divisent rapidement, à l'insu des mécanismes de défense du corps qui devraient provoquer leur autodestruction. Les cellules cancéreuses se débarrassent des liaisons moléculaires de leur membrane qui les maintiennent en place, leur permettant de se détacher des tissus environnants. Elles migrent ensuite vers des parties éloignées du corps. Dans les cancers de stades 3 et 4, les cellules malignes forment des métastases partout dans le corps. Elles deviennent de la matière incontrôlable, des amas moléculaires sur le chemin de l'autodestruction.

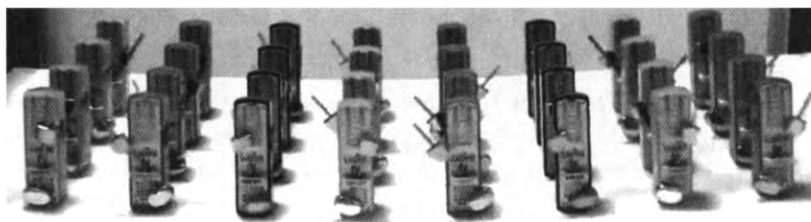
Les rêves sont un pur produit de l'esprit. Ils sont complètement subjectifs, leur signification est propre à chaque individu. Ils sont remplis d'images qui interpellent nos émotions et nos sens. Ils font appel à tout le spectre de notre conscience lorsque nous dormons. Comment une expérience subjective telle que le rêve peut-elle être reliée à une réalité objective telle que la prolifération cellulaire ?

La synchronicité relie le subjectif et l'objectif. Elle relie le monde immatériel de l'esprit et de l'énergie au monde physique de la matière et de la forme. Les mondes de l'esprit et de la matière résonnent alors ensemble dans le cadre d'événements synchrones.

Le phénomène de résonance à petite et grande échelle

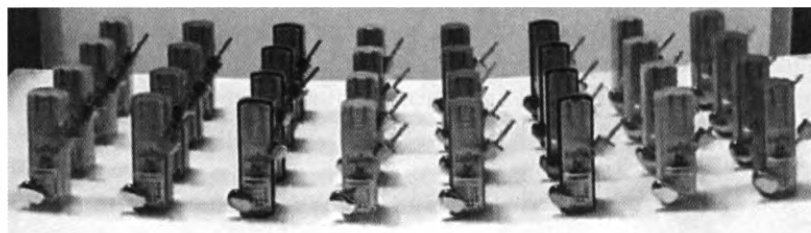
Il existe de nombreuses vidéos en ligne montrant des pendules qui entrent en cohérence résonante. À la fin de ce chapitre, vous trouverez un lien vers une vidéo montrant 64 métronomes activés les uns après les autres. Au début, ils se balancent tous indépendamment et de façon désynchronisée.

Puis, lentement mais sûrement, un étonnant changement se produit. Deux des pendules commencent à se synchroniser. Petit à petit, un troisième les rejoint. Le quatrième entre en cohérence plus rapidement que le troisième. En moins de trois minutes, toute la collection se synchronise.



***Sur la première image, 32 métronomes commencent
par se balancer indépendamment.***

***En 3 minutes, la résonance crée une cohérence
et tous les métronomes se mettent à se balancer au même rythme.***



Ce type de résonance a été découvert en 1665 par le physicien néerlandais Christiaan Huygens. Huit ans plus tôt, c'est lui qui avait breveté l'horloge à pendule. Alors qu'il se remettait d'une maladie au cours de laquelle il avait eu tout le temps d'observer son environnement, y compris les deux horloges du pendule de sa chambre,

il avait remarqué un phénomène étrange : quelle que soit la position dans laquelle les pendules démarraient, ils finissaient lentement par se balancer à l'unisson.

La résonance est une propriété observable dans tous les systèmes, de l'infiniment petit à l'infiniment grand. Au niveau atomique, on trouve des molécules ayant des propriétés similaires qui résonnent ensemble (Ho, 2008). Les cellules utilisent la résonance pour communiquer, se propager et guérir (Oschman, 2015).

En poursuivant la comparaison, on observe la résonance chez différents organismes, des plus petits tels les virus aux plus gros – l'être humain. Sur une échelle plus grande, on retrouve la résonance au niveau de la planète tout entière.

Plus loin encore, on observe une résonance dans « la musique des sphères », au niveau des systèmes solaires, des galaxies et de l'univers. De l'infiniment petit à l'infiniment grand, la résonance est le chant de la matière.

Non seulement les systèmes similaires résonnent entre eux, mais ils résonnent également avec d'autres systèmes. Le très grand peut entrer en résonance avec le très petit. Le corps humain peut être influencé par la résonance de la Terre, perçue par la glande pinéale du cerveau, dont 30 % des molécules sont métalliques et donc sensibles au magnétisme (Oschman, 1997).

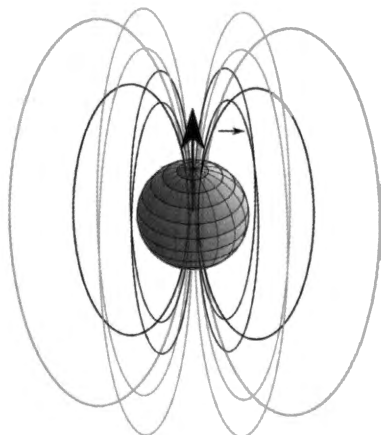
Résonances des lignes de champ

Notre planète possède son propre champ électromagnétique. Il s'agit d'une sorte d'aimant géant. Elle a un pôle Nord et un pôle Sud et les lignes de force générées par cet énorme aimant rayonnent à des milliers de kilomètres dans l'espace.

Imaginez ces lignes comme les cordes d'un violon. Si vous faites vibrer l'une des cordes, elle résonne. Il en va de même pour les lignes de champ qui entourent la Terre, elles résonnent lorsqu'on les fait vibrer. Quand le vent solaire souffle sur la planète à une vitesse de trois millions de kilomètres à l'heure, il « pince » ces cordes.

Plusieurs « notes » courantes se font entendre sur ces cordes géomagnétiques de la Terre, certaines en permanence, tel un accord continu, d'autres de manière intermittente, comme une corde de violon qui ne serait pincée que de temps en temps. Les résonances de ligne

de champ ont ainsi été divisées en deux catégories : les pulsations continues et les pulsations irrégulières (Jacobs, Kato, Matsushita et Troitskaya, 1964 ; Anderson, Engebretson, Rounds, Zanetti et Potemra, 1990).



Les lignes de champ qui entourent la planète

Une des pulsations géomagnétiques continues les plus importantes mesurées par les scientifiques se situe dans la fenêtre de fréquence de 0,1 à 0,2 Hz. Une autre se trouve dans la gamme de 0,2 à 5 Hz. Les pulsations irrégulières de basses fréquences vont de 0,025 à 1 Hz. La plus basse des fréquences géomagnétiques continues de la Terre (0,1 Hz) a exactement la même fréquence que celle du rythme du cœur humain en cohérence. Si l'on pratique des méthodes de relaxation telles que la technique de cohérence rapide (*Quick Coherence Technique*) développée par l'Institut HeartMath, notre cœur se met à battre en cohérence. Dans cet état, notre cœur résonne à la même fréquence que la plus lente des fréquences du champ magnétique terrestre (McCraty, 2017).

La fréquence de 0,1 Hz est également la fréquence des systèmes cardiovasculaires humains. Divers animaux et organismes unicellulaires utilisent la même fréquence pour communiquer et harmoniser les systèmes qui les entourent, tout comme les métronomes en alignement synchrone.

Si vous avez déjà tenu une guitare ou un violon sur vos genoux alors que quelqu'un jouait d'un autre instrument dans la même pièce, vous

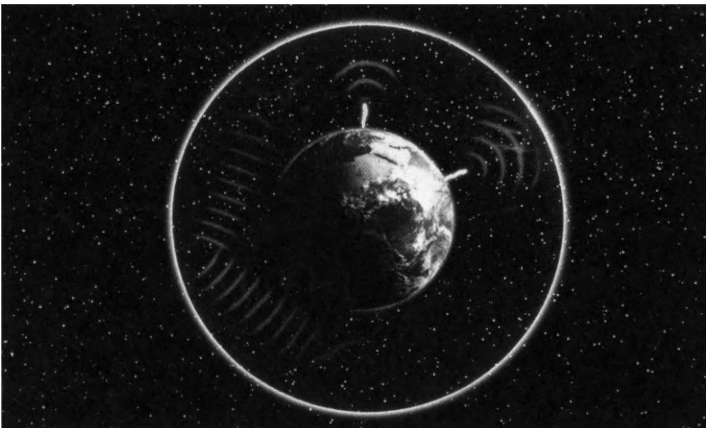
avez peut-être senti la vibration de l'autre instrument. Les cordes et la caisse de résonance de votre instrument vibrent en harmonie avec l'autre instrument utilisé à proximité bien que personne ne touche pas les cordes de l'instrument que vous tenez en main. Elle fait vibrer les objets accordés sur des fréquences similaires, même à distance. Voilà ce qu'on appelle la résonance !

Certaines fréquences de ligne de champ de la Terre résonnent exactement avec les mêmes fréquences que celles que l'on trouve dans le cerveau et le cœur humain. Tandis que la planète joue ses accords, notre cerveau et notre corps fredonnent et utilisent peut-être même cette musique constante pour réguler nos processus biologiques.

Les résonances de Schumann

Avez-vous déjà soufflé dans une bouteille ? Il se produit alors un sifflement de basse fréquence. Les ondes sonores naviguent de part et d'autre de la bouteille, utilisant l'air qui se trouve à l'intérieur de la bouteille pour se déplacer. La note produite dépend de la taille de la bouteille.

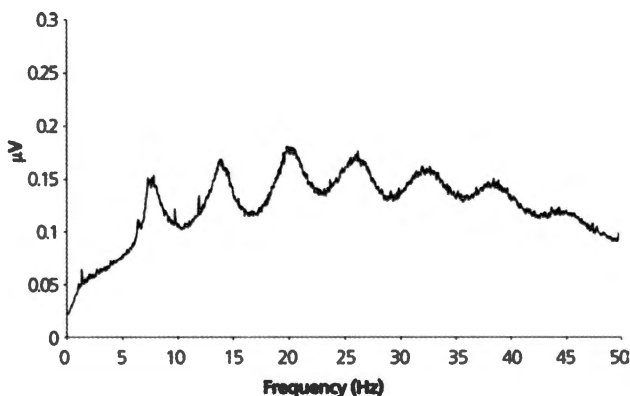
Le physicien allemand Winfried Schumann a eu recours aux mathématiques pour formuler l'hypothèse qu'un effet similaire se produit à l'échelle globale. Dans ce cas, le volume qui détermine la fréquence émise n'est pas celui d'une bouteille mais de l'espace entre la surface de la planète et le bord de l'ionosphère.



Les résonances de Schumann rebondissent sur la bulle de plasma entourant la planète.

L'ionosphère est une bulle de plasma qui entoure la Terre. L'une des propriétés de ce plasma est de réfléchir les ondes magnétiques à basse fréquence et, tel un miroir, l'intérieur de la bulle réfléchit les ondes.

C'est ainsi que la radio fonctionne. Un signal est envoyé : il rebondit sur le miroir qu'est l'ionosphère puis il est capturé à un endroit éloigné de son origine par une personne munie d'un récepteur réglé sur cette fréquence. Lorsque des impulsions magnétiques sont générées dans la cavité entre la surface de la planète et le sommet de l'ionosphère, certaines sont dissipées, d'autres sont réfléchies. Seules les ondes sonores se propagent de façon consistante, comme le sifflement que vous entendez lorsque vous soufflez à travers une bouteille : ce sont les résonances de Schumann.



Données de résonance de Schumann enregistrées à partir du site de Boulder Creek en Californie. Notez que les fréquences correspondent à celles des ondes cérébrales humaines.

En 1960, bien après que Schumann a formulé son hypothèse selon laquelle mathématiquement de telles ondes devaient exister, elles furent mesurées expérimentalement. La résonance Schumann primaire a une fréquence de 7,83 Hz. Les harmoniques sont des multiples de résonance de la fréquence initiale et l'onde de Schumann produit des harmoniques à 14,3, 20,8, 27,3 et 33,8 Hz.

Ces fréquences se retrouvent également dans les ondes provenant du cerveau lors du traitement de l'information : par exemple, la fréquence 7,83 Hz dans la bande thêta est la même que celle des ondes cérébrales pendant les pics de guérison (Oschman, 2015 ; Bengston, 2010).

L'harmonique de la résonance Schumann, fréquence 14,3 Hz, se situe dans la gamme des ondes cérébrales bêta 1, caractéristiques des fonctions internes du corps. Le troisième harmonique, fréquence 27,3 Hz, se situe quant à lui dans la même gamme que celle utilisée par le cerveau pour se concentrer sur une tâche en particulier ou réfléchir intensément. L'harmonique fréquence 33,8 Hz s'inscrit dans la gamme de fréquences gamma, semblables à celles produites par le cerveau lors de l'apprentissage ou de la compréhension d'un sujet donné.

Il est frappant de constater que la résonance primaire de l'enveloppe terrestre ainsi que ses harmoniques se situent dans les mêmes gammes de fréquence que les ondes cérébrales humaines. Nos états mentaux, générés par les champs produits par le cerveau lors du traitement de l'information, résonnent avec les fréquences de la planète sur laquelle nous vivons. Lorsque nous augmentons une onde spécifique – l'augmentation de thêta par exemple, qui accompagne le traitement de guérison énergétique –, nous augmentons aussi notre résonance avec le signal d'information planétaire. La planète et le guérisseur s'unissent alors en une symbiose énergétique.

Corps et cerveau, tous deux alignés sur les fréquences de la Terre

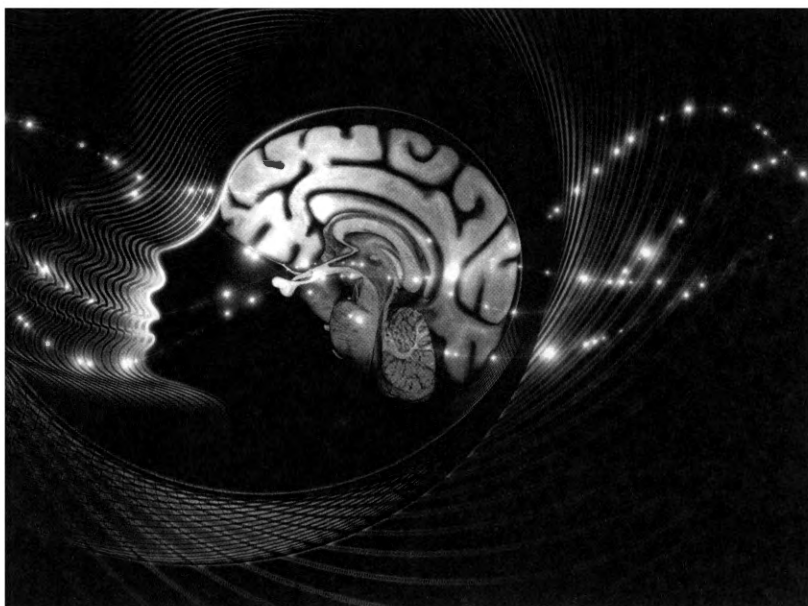
Le docteur Franz Halberg, de la faculté de médecine de l'université du Minnesota, a inventé le terme de rythme circadien pour décrire les cycles quotidiens du corps (Halberg, Tong et Johnson, 1967). Il a effectué des recherches dans son laboratoire sept jours par semaine jusqu'à sa mort à la fin des années 1990. En 2017, les recherches sur la génétique de l'horloge biologique ont remporté le prix Nobel de médecine.

Halberg pensait que si l'on observait la présence d'ondes delta et gamma dans le cerveau humain, c'était en raison des ondes naturellement présentes sur Terre. Des études menées par son centre de recherche, le Halberg Chronobiology, et par d'autres chercheurs, ont montré des liens entre les lignes de champ de la Terre, les résonances de Schumann et les marqueurs de la santé humaine (Selmaoui et Toutilou, 2003 ; Brown et Czeisler, 1992).

Les émotions humaines, le comportement, la santé et les fonctions cognitives sont tous affectés par les champs solaires et géomagnétiques (Halberg, Cornélissen, McCraty, Czaplicki et Al-Abdulgader, 2011).

Le champ de la Terre serait ainsi un « support d'informations biologiquement pertinentes reliant tous les systèmes vivants » (McCraty, 2015).

Rollin McCraty, directeur de la recherche à l'Institut HeartMath, a déclaré : « Nous sommes chacun des petites cellules dans le grand cerveau de la Terre. Nous partageons des informations sur le plan subtil et invisible avec tous les systèmes vivants : les humains certes, mais également les animaux, les arbres, etc. » (McCraty, 2015). L'information circule dans cette matrice vivante du « cerveau terrestre », synchronisant l'activité de toutes les formes de vie, cellulaires et moléculaires.



Le cerveau humain est sensible aux champs électromagnétiques.

Le cerveau humain, organe électromagnétique qui fonctionne par connexions neuronales et impulsions, est extrêmement sensible aux champs électromagnétiques. « On a démontré que des modifications du champ magnétique terrestre affectent le rythme cardiaque de l'homme et sont associées aux événements suivants : modification de l'activité du cerveau et du système nerveux, performance sportive, mémoire, synthèse d'éléments nutritifs dans les plantes et les algues, nombre

d'infractions au Code de la route et d'accidents signalés, mortalité par crise cardiaque et accident vasculaire cérébral, influence les cas de dépression et de suicide » (HeartMath Institute).

Compte tenu du caractère omniprésent de ces fréquences à l'échelle planétaire et du fait que nous y sommes exposés depuis des centaines de millions d'années, il n'est pas surprenant que notre corps, notre esprit, notre cœur et nos cellules y soient sensibles.

Comment les événements paranormaux se transforment en synchronicités

Une équipe de scientifiques néerlandais a compulsé 175 études traitant des champs biologiques. Ils suggèrent que des fréquences quantiques cohérentes régulent les processus des organismes vivants. Ils ont découvert que les champs électromagnétiques influencent les systèmes neuronaux et la conscience et pourraient représenter « un principe électromagnétique universel à la base de toute forme de vie, qui pourrait également avoir joué un rôle dans la création d'un ordre biologique lors de l'apparition des premières formes de vie et dans l'avènement de la conscience quantique » (Geesink et Meijer, 2016).

De nombreux scientifiques à l'origine de cette conception, dont Albert Einstein, Erwin Schrödinger, Werner Heisenberg, Wolfgang Pauli, Niels Bohr et Eugene Wigner, ont établi des parallèles entre la mécanique quantique, les systèmes biologiques et la conscience. Ces chercheurs visionnaires percevaient l'énergie, l'espace, le temps, la conscience et la matière non pas comme des entités séparées, mais des éléments en interaction permanente dans une vaste danse de la synchronicité.

Geesink et Meijer ont découvert que le champ électromagnétique humain « communique de manière bidirectionnelle avec un champ électromagnétique global, via la résonance des ondes [et] inclut une conscience universelle qui fait l'expérience des sensations, perceptions, pensées et émotions de tous les êtres conscients dans l'univers » (2016, p. 106). Si l'on met bout à bout toutes les découvertes scientifiques, la synchronicité n'est plus si mystérieuse.

Les fréquences fonctionnent comme des résonateurs provoquant des événements « micro » et « macro » en synchronicité et, bien que nous ne puissions pas voir ces fréquences, elles imprègnent l'esprit et

la matière. Nous y baignons en permanence comme le poisson dans l'eau, ignorant l'existence des champs fondamentaux qui façonnent la conscience et le monde matériel.

Je crois que l'intercommunication existant entre ces niveaux de réalité fournit une explication scientifique plausible de la synchronicité. Cette connexion multidirectionnelle entre les sphères émotionnelles, psychologiques et magnétiques permet à l'information de circuler rapidement à tous les niveaux de la réalité, que ce soit ceux de la pensée, de l'esprit et de la matière. Les champs nous connectent en permanence même si nous ignorons leur existence. C'est à cause de ce lien que tous les éléments improbables dans les événements paranormaux sont capables de s'unir en ces phénomènes que sont les synchronicités.

Le jeune homme qui vola pour la paix

Les années 1980 ont été une période de tensions internationales énormes. Les États-Unis et l'Union soviétique faisaient monter les enchères autour de leur arsenal nucléaire respectif. Le premier à réagir aurait provoqué une destruction réciproque.

Les deux empires se sont affrontés par procuration en Asie et en Afrique. Leurs alliés européens (L'OTAN pour les États-Unis et le Pacte de Varsovie pour l'URSS) vivaient en cohabitation fragile. Certains États étaient divisés en deux, comme l'Allemagne de l'Est et de l'Ouest, et étaient en première ligne lorsqu'un conflit éclatait.

Un simple incident avait suffi à déclencher un combat et les dirigeants des deux pays maintenaient une ligne téléphonique directe entre les capitales pour prévenir les catastrophes.

En 1983, un avion de ligne sud-coréen, le vol KAL 007, a été abattu par un chasseur soviétique MiG. Les 269 passagers à bord ont perdu la vie.

Ronald Reagan était alors président des États-Unis. L'Union soviétique était en pleine mutation et deux présidents extrémistes, Iouri Andropov et Konstantin Tchernenko, venaient de mourir pendant leur mandat. C'est alors que Mikhaïl Gorbatchev a été nommé président.

En 1986, Reagan et Gorbatchev se sont retrouvés pour un sommet à Reykjavik, en Islande. L'objectif était d'envisager de réduire leurs armements nucléaires respectifs mais à la dernière minute, les discussions ont échoué.

Mathias Rust, un adolescent d'Allemagne de l'Ouest, suivait de près les négociations « parce qu'en cas de conflit, nous savions tous que nous serions les premiers à être touchés » (Dowling, 2017). Âgé de 18 ans à peine, Rust suivait des cours de pilotage et apprenait à piloter le Cessna 172. Cet avion avait été conçu au début des années 1950 à partir d'une technologie qui datait d'avant la Seconde Guerre mondiale, il disposait d'un moteur à refroidissement par air et d'ailes au-dessus du fuselage.

Profondément affecté par l'échec des pourparlers pour la paix, Rust a élaboré un plan pour construire un « pont de paix » métaphorique entre l'Est et l'Ouest. Il a alors loué le Cessna pour trois semaines, sans dire un mot de ce qu'il comptait faire, et a décollé de l'aérodrome d'Uetersen, près de Hambourg, le 13 mai 1989.

Il s'était envolé pour l'Islande, où il s'est préparé pour l'étape suivante de son voyage. Il s'est rendu à la Maison Hofdi, où avaient eu lieu les pourparlers entre Gorbatchev et Reagan, et a déclaré par la suite que cette visite l'avait encouragé à continuer.

Il a mis le cap ensuite vers la Norvège puis la Finlande, pays le plus proche de l'Union soviétique et à partir duquel la frontière était la plus facile à traverser.

Avant de reprendre son périple le 28 mai, il a déposé un plan de vol auprès des autorités, leur indiquant qu'il allait en direction de Stockholm, en Suède. Après avoir quitté la zone de contrôle du trafic aérien, il a désactivé le transpondeur de l'appareil permettant de le suivre et s'est dirigé vers la frontière soviétique.

Il a été alors rapidement repéré par les radars soviétiques en Lettonie. En approchant de la frontière, il est entré au-dessus du système de défense aérienne le plus sophistiqué au monde : des missiles et des avions de combat prêts à repousser les attaquants 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. La flotte comprenait des appareils extraordinaires tels que le MiG-25, qui pouvait voler presque trois fois plus vite que la vitesse du son, et le plus grand avion de combat jamais construit, le Tu-128, capable de tirer des missiles de 5 mètres de long et de la taille d'un bombardier de la Seconde Guerre mondiale.

Le jour choisi par Mathias pour son vol se trouvait être la Journée des gardes-frontières, une fête nationale à l'occasion de laquelle la plupart des hommes surveillant les frontières étaient en vacances.

Néanmoins, le radar a détecté l'avion de Mathias et a envoyé des chasseurs MiG pour l'identifier visuellement car son transpondeur ne répondait pas. Ils rapportèrent qu'il s'agissait d'un avion d'entraînement soviétique, le Yak-12. Celui-ci ressemblait beaucoup

au Cessna 172. Les nuages masquèrent ensuite les traces de Rust, mais une nouvelle colonne de MiG le repéra à nouveau et le pilote qui s'approcha informa sa base que l'avion était en fait un intrus d'Allemagne de l'Ouest. Plus haut dans la chaîne de commandement, les officiers étaient convaincus que le pilote s'était trompé : comment un avion d'Allemagne de l'Ouest aurait-il pu se rendre jusqu'à la frontière ?

Depuis l'incident de l'attaque contre le vol KAL 007, l'unité de commandement soviétique préférait être prudente et souhaitait que l'ordre d'abattre cet avion vienne d'une autorité supérieure, en l'occurrence du ministre de la Défense, Sergueï Sokolov.

D'autres commandants au sol pensaient encore que l'avion de Mathias était un Yak-12 et à l'approche de Moscou, il avait pénétré dans une zone de contrôle aérien dans laquelle des pilotes de Yak-12 s'entraînaient.

Pour s'orienter, Mathias n'avait que de simples cartes achetées dans le commerce en Allemagne de l'Ouest. En fin de journée, il avait aperçu Moscou. Après avoir vu les coupoles en oignon de la cathédrale Saint-Basile, il avait cherché un endroit sûr pour atterrir.

Il avait trouvé une *piste* dégagée sur le pont Bolshoy Moskvoretsky à huit voies qui reliait la place Rouge aux quartiers situés au sud de la ville. Normalement, le pont était une voie de tramway, mais ce matin-là, une section de câbles avait été enlevée à des fins de maintenance. Il y avait juste assez de place pour atterrir.

Après l'atterrissage, les Moscovites ont encerclé l'avion et l'accueil fut très chaleureux. Un médecin britannique, Robin Stott, sortit de son hôtel pour prendre l'air et faire une promenade nocturne avec sa caméra. Entendant le bruit du moteur de l'avion, il avait braqué sa lentille vers le ciel juste à temps pour filmer l'atterrissage et la suite. Les agents du KGB sont arrivés sans réellement savoir que faire dans cette situation.

Finalement, ils ont interpellé Mathias et ont emmené son Cessna à l'aéroport le plus proche pour l'inspecter ; personne ne parvenait à croire qu'un adolescent venait d'infiltrer le système de défense aérienne de la puissante Union soviétique. Après un an d'emprisonnement, Mathias a été renvoyé en Allemagne de l'Ouest.

La confusion militaire qui avait permis à Mathias de s'infiltrer a donné l'occasion à Mikhaïl Gorbatchev de se débarrasser des réactionnaires du parti qui s'opposaient à ses réformes, à commencer par Sokolov. Les réformes de Gorbatchev, telles que la *perestroïka* et l'ouverture de la société, appelée *glasnost*, prirent de l'ampleur. Trois ans plus tard, l'Union soviétique s'effondrait.



***Le Cessna de Mathias Rust est aujourd'hui
en exposition dans un musée allemand.***

Mathias Rust n'aurait jamais pu deviner les conséquences de son acte sur la conscience collective. Il a simplement suivi sa vision et fait une déclaration personnelle si remarquable que le monde entier en a entendu parler. Il n'a plus jamais piloté un avion.

L'histoire de Mathias Rust est l'illustration d'un projet personnel qui rencontre un projet plus vaste. Les histoires universelles sont souvent mises en scène par des histoires personnelles. C'est aussi l'exemple de cet homme se plaçant devant le char militaire lors des manifestations sur la place Tiananmen en Chine, la même année. Les actions d'un individu mettent en lumière des événements mémorables. D'énormes champs d'informations impliquant des millions de personnes peuvent être actualisés par une seule personne.

Notez le nombre de synchronicités qui ont été nécessaires pour que Mathias Rust réussisse son exploit :

- La plupart des hommes sécurisant normalement la frontière soviétique étaient en vacances, célébrant la Journée des gardes-frontières.

- Les premiers combattants soviétiques à avoir repéré l'avion de Rust le prirent pour un avion d'entraînement soviétique.
- Les nuages bas masquaient la majeure partie du voyage.
- Le pilote soviétique qui a identifié correctement son avion n'a pas été pris au sérieux par ses supérieurs.
- Les autorités soviétiques redoublaient de prudence en raison de l'énorme scandale créé par l'avion de ligne civil sud-coréen abattu.
- Le ministre de la Défense, Sergueï Sokolov, n'était pas disponible au moment où ses ordres étaient requis.
- Les contrôleurs au sol ont supposé que l'avion était un avion d'entraînement soviétique dont le transpondeur avait mal fonctionné.
- Mathias a survolé par accident une zone d'entraînement où des avions similaires s'entraînaient.
- Les câbles de tramway traversant le pont sur lequel Rust a atterri avaient été enlevés ce matin-là pour des raisons de maintenance.

Le docteur Robin Stott, activiste pour la paix, avait décidé de sortir pour prendre l'air, juste avant que l'avion ne se pose.

Il avait pris sa caméra avec lui, a entendu le son du moteur de l'appareil et a réussi à capter la scène.

Lors de moments charnières de l'histoire, les synchronicités se multiplient. De nombreux événements hautement improbables s'accumulent et font avancer l'histoire dans une certaine direction. À lire le récit de grands changements sociaux, politiques ou militaires, il est frappant de noter comment un grand nombre d'événements improbables s'enchaînent les uns aux autres.

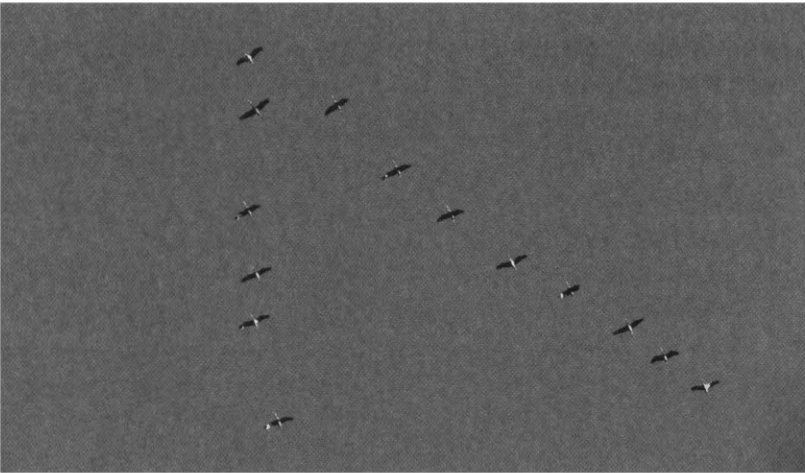
Bien que le monde soit perçu comme stable, il change en réalité rapidement. Parmi les entreprises présentes sur la liste des cinq cents plus grandes entreprises mondiales du magazine *Fortune 500* en 1950, seules 10 % y figurent encore aujourd'hui. Même les organisations les plus efficaces et les plus riches du monde ne sont généralement pas en mesure de conserver leur position lorsque le cosmos évolue et change autour d'elles.

L'ordre spontané et synchronisé de la nature

Selon le mathématicien de l'université Cornell, Steven Strogatz, la tendance vers un ordre synchronisé et spontané est une caractéristique fondamentale de la nature, de l'échelle subatomique aux lieux les plus

éloignés de l'univers (Strogatz, 2012). Qu'il s'agisse de molécules inanimées ou de systèmes vivants complexes, l'ordre qui se crée spontanément est une tendance fondamentale de la nature.

Strogatz cite des exemples tels que la synchronisation des bancs de poissons, des nuées d'oiseaux et des horloges internes du corps humain. Il montre même comment des vagues de mouvement se propagent parmi les nuées d'oiseaux et les bancs de poissons. Il n'existe aucun chef, aucun plan directeur ni aucun superordinateur pour coordonner ces millions de mouvements complexes. L'organisation a lieu spontanément de l'intérieur du troupeau, de la horde ou de la cellule, synchronisés par nature.



Des groupes d'oiseaux se déplacent en synchronie spontanée.

Strogatz ajoute que l'ordre spontané a lieu à tous les niveaux de l'univers, du plus microscopique au plus grand : de la supraconductivité des éléments jusqu'au noyau de chaque cellule, en passant par la fluorescence des lucioles, l'influx qui dicte à notre cœur de battre, tous les modèles de circulation jusqu'aux lieux les plus éloignés du cosmos. Les gènes de l'horloge biologique sont synchronisés avec le cycle de la planète et même les corps d'autres êtres humains à proximité.

L'organisation spontanée se constate également dans le fonctionnement de nos cellules. Chaque cellule subit près de cent mille processus métaboliques à la seconde. Des groupes de cellules

coordonnent leur activité avec d'autres parfois situées loin d'elles dans le corps. Elles utilisent les champs énergétiques pour y parvenir.

Les champs sont une méthode de coordination beaucoup plus efficace que la signalisation chimique ou mécanique. Lorsque l'on ouvre la porte d'une voiture en insérant la clé dans la serrure, on utilise l'approche mécanique. En appuyant sur le bouton de la télécommande, plus rapide, c'est à l'approche des champs énergétiques que l'on fait appel.

Le corps humain communique via les champs énergétiques de la même manière.

Strogatz utilise de nombreux exemples de résonance provenant du comportement humain, notamment les phénomènes de mode, de foule ou encore l'exemple des marchés boursiers. Pour illustrer ce phénomène, voici la saga déconcertante du pont du Millénaire à Londres.

Le pont du Millénaire

Le Millennium Bridge (pont du Millénaire) sur la Tamise devait être une merveille de réalisation. Ouvert le 10 juin 2000, il s'agissait du premier pont construit sur ce fleuve mythique depuis le début du siècle.

Les concepteurs du pont l'avaient décrit comme « un pur bijou d'architecture », comparant ses lignes épurées à des lames de lumière. Les ingénieurs l'avaient qualifié ainsi : « l'expression absolue de nos capacités en ce début de ^{xx}e siècle ». Lors de la cérémonie d'ouverture, des milliers de spectateurs avaient envahi le pont de toutes parts.

Soudain, la structure a commencé à osciller légèrement d'un côté puis de l'autre.

Le mouvement s'est accentué et les piétons ne savaient pas bien comment réagir. Ils ont commencé à faire de grandes enjambées de façon à tenter de contrecarrer le mouvement du pont. Tels des pendules entraînés, ils se balançaient de gauche puis de droite. Ils ont fini par quitter le pont et celui-ci a été immédiatement fermé.

Comment cette merveille d'ingénierie pouvait-elle présenter une telle imperfection ?

Quand les passants avaient senti les premiers signes de balancement, ils s'étaient mis à ajuster leur comportement de façon à le compenser. Sans le savoir, ils sont entrés ainsi en résonance avec le pont, ce qui a exacerbé le mouvement.

C'est un exemple de ce que les scientifiques appellent les *systèmes émergents*, pour lesquels il n'y avait pas de plan ou de meneur dirigeant le balancement du pont du Millénaire. C'était une réponse émergente à la résonance.

Les problèmes ont été rapidement résolus en installant des amortisseurs pour absorber les fluctuations du pont et il a été rouvert à la circulation. Cet événement n'en reste pas moins un bel exemple pour illustrer la façon dont la résonance peut avoir des conséquences inattendues sur ces systèmes complexes.



Le Millennium Bridge à Londres

Jung, les propriétés émergentes et l'auto-organisation

Le Prix Nobel Ilya Prigogine a été l'un des premiers scientifiques à étudier les systèmes auto-organisés. Il s'est intéressé aux différentes façons par lesquelles l'ordre émerge du chaos apparent. Ses travaux ont contribué à la création du Santa Fe Institute qui étudie la complexité et la théorie du chaos.

Un département de recherche de cet organisme étudie les systèmes dotés de caractéristiques auto-organisatrices, également appelées propriétés émergentes. On les qualifie d'*émergentes* car elles ne proviennent pas des systèmes eux-mêmes mais sont activées par des forces extérieures. Dans le livre *Emergence: The Connected Lives of Ants, Brains, Cities, and Software*, le chercheur Stephen Johnson écrit : « Dans ces systèmes, les ressources situées à un niveau donné commencent à présenter des comportements caractéristiques du niveau supérieur au leur... L'évolution d'un état donné vers un état plus sophistiqué est appelée émergence » (Johnson, 2002, p. 18).

Il existe cinq caractéristiques de ces structures émergentes (Corning, 2002) :

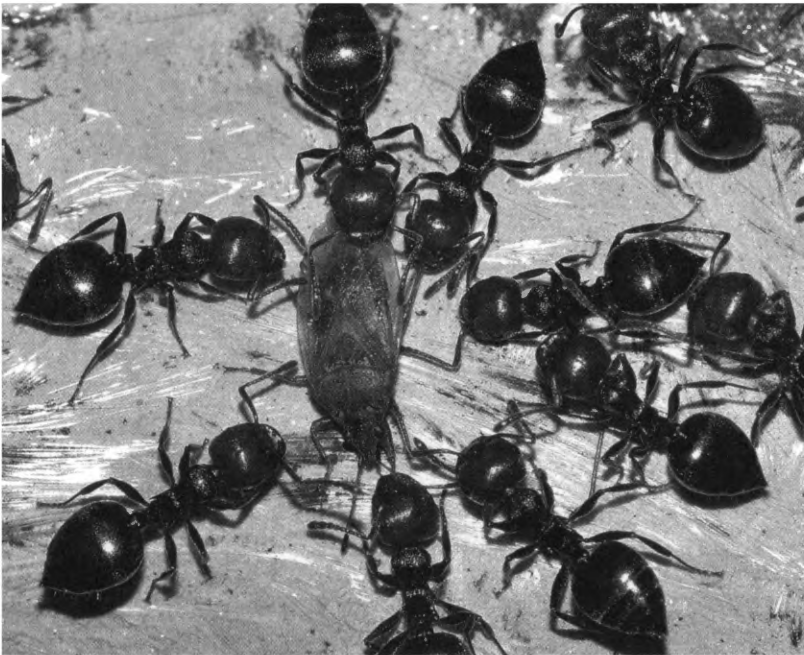
- la nouveauté radicale – les structures développent spontanément de nouvelles fonctionnalités ;
- la cohérence – les structures se maintiennent pendant un certain temps ;
- l'ordre holistique supérieur – les structures présentent des caractéristiques d'unicité ;
- le processus dynamique – les structures évoluent ;
- l'apparence – les structures peuvent être perçues.

Un exemple d'émergence est l'évolution de quartiers distincts dans les grandes villes. Des personnes partageant les mêmes idées se réunissent et organisent les entreprises, les clubs sociaux, les écoles et les institutions religieuses correspondant au mieux à ce qu'ils souhaitent. Le processus est organique et participatif, résistant aux systèmes de contrôle directifs des lois de zonage et des commissions de planification.

Ces types d'« intelligences émergentes » s'organisent sans préméditation en réponse à des *stimuli* changeants. Assimilant et réagissant à l'information, les systèmes émergents s'adaptent et s'auto-organisent en formant de nouveaux modèles. La physicienne Doyne Farmer a déclaré : « Ce n'est pas de la magie, mais on a l'impression que c'est magique » (Corning, 2002).

Une émission télévisée de la chaîne *Nova Science* sur l'émergence utilise l'exemple d'une colonie de fourmis : « Les fourmis n'ont pas une intelligence supérieure ni une vision globale des choses. Pourtant, leur simple comportement – suivre le sentier de phéromones le plus

puissant ou sauver la reine à tout prix en cas d'attaque – est un exemple classique d'émergence. La colonie de fourmis affiche une capacité extraordinaire à explorer et utiliser son environnement. Cette colonie est consciente et réagit à la présence de sources de nourriture, aux inondations, à d'éventuels ennemis et d'autres phénomènes encore sur un territoire relativement important. Chaque fourmi meurt après quelques jours ou quelques mois, mais la colonie survit pendant des années, devenant plus stable et mieux organisée avec le temps » (Nova, 2007).



Les fourmis sont un exemple de comportement émergent.

Le concept de synchronicité de Jung représente une mise en application de la notion de systèmes auto-organiseurs en psychologie. La synchronicité intègre les propriétés émergentes de l'expérience personnelle, du cerveau, des champs et de l'environnement (Hogenson, 2004). Le chercheur jungien Joseph Cambray affirme que « les phénomènes émergents, en particulier chez les humains, peuvent apparaître à la conscience individuelle ordinaire comme des coïncidences significatives, bien qu'explicables... Les synchronicités

peuvent être explorées comme une forme d'émergence du Soi et jouent un rôle central dans l'individuation ou la maturation psychologique » (Cambray, 2002).

Des membres du Santa Fe Institute prétendent que les systèmes auto-organisés ont un rôle aussi important dans l'évolution que la sélection naturelle : « La vie et son évolution ont toujours dépendu de l'adhésion mutuelle entre l'ordre spontané et la sélection [naturelle] de cet ordre » (Kaufman, 1993).

En 1959, Jung écrivit une lettre à son ami Erich Neumann, déclarant : « Dans ce chaos du hasard, des phénomènes de synchronicité étaient probablement à l'œuvre, agissant à la fois avec et contre les lois connues de la nature pour produire, à des moments archétypaux, des synthèses qui nous apparaissent comme miraculeuses. Cela présuppose non seulement une signification omniprésente et latente qui peut être reconnue par la conscience, mais également, pendant ce temps préconscient, un processus psychologique qui coïncide de manière significative avec un événement physique » (Jung, 1975).

Cambray conclut que « les coïncidences significatives sont des succédanés psychologiques qui stimulent l'évolution de la psyché personnelle et collective en organisant des images et des expériences selon des modes ou manifestations auparavant unimaginables » (Cambray, 2009).

Les synchronicités font partie de notre développement et de notre évolution en tant que personnes, sociétés et espèces.

Les synchronicités du 11 septembre

Comme la plupart des gens, je me rappelle où je me trouvais le 11 septembre 2001. Je vivais dans un chalet à Guerneville, en Californie, avec mes deux jeunes enfants. Mon ex-femme, sachant que je ne regardais pas la télévision, m'avait téléphoné pour me dire de l'allumer. Horrifié, j'ai vu le deuxième avion s'écraser dans les tours qui se sont ensuite effondrées. Tout comme des millions d'autres personnes, j'ai eu l'impression que le monde tel que nous le connaissions allait s'effondrer aussi.

Les estimations parlaient de plus de 6 000 morts. Les journalistes avaient calculé ce nombre se basant sur le nombre de personnes qui travaillaient normalement dans les deux tours à 8 h 46, lorsque

le premier avion s'écrasa. Selon les estimations officielles du Département de police de New York près de deux semaines plus tard et une fois la poussière retombée, on comptait 6 659 morts.

Au fil des mois et de l'histoire, les chiffres n'ont cessé de baisser. Le bilan final est de 2 753 victimes décédées, soit moitié moins que l'estimation initiale. Quelle est l'explication d'une telle disparité entre les chiffres ?

Une partie de la réponse vient du fait que les efforts d'évacuation ont été largement couronnés de succès. La plupart des gens travaillant en dessous des points d'impact ont réussi à s'échapper. Pourtant, beaucoup d'entre eux, supposés être à leur bureau au-dessus des points d'impact ce matin-là, ne l'étaient pas. Où étaient-ils ?

Selon une analyse minutieuse de la question réalisée par *USA Today*, « plus de cinquante étages étaient à peine à moitié pleins ce jour-là » (Cauchon, 2001). Où étaient les absents ?

Il y a plusieurs raisons qui expliquent pourquoi les gens ne sont pas allés au World Trade Center ce matin-là. Certains survivants disent avoir été avertis par une intuition, un rêve ou une prémonition. D'autres étaient en retard en raison de trains surchargés ou de problèmes familiaux.

Rebeka Javanshir-Wong est l'une de nos praticiennes en thérapie énergétique. Son mari fait partie de ceux qui étaient absents lorsque les avions se sont écrasés sur les tours. Voici comment elle raconte l'histoire :

« Mon mari, qui travaillait à la tour 2, a eu une journée hors du commun lorsqu'il se rendait à son bureau plus tard que d'habitude le jour du drame.

« Son entreprise avait invité deux de ses employés malaisiens pour une formation. Ils étaient arrivés la nuit précédente et, comme c'était leur première visite aux États-Unis, mon mari et d'autres collègues les avaient emmenés dîner et aidés à s'installer dans un appartement loué par la société près des tours jumelles. En raison du décalage horaire important pour ces deux employés, toute l'équipe a décidé de commencer à travailler un peu plus tard le lendemain matin pour leur laisser le temps de se reposer. »

Ce retard leur sauva la vie à tous.

Les célébrités ont souvent un emploi du temps public et il est facile de suivre leurs allées et venues. Il existe de nombreuses histoires de personnalités connues qui n'étaient pas au World Trade Center ce matin-là comme prévu :

- Sarah Ferguson, duchesse de York, devait se rendre au 101^e étage pour un événement de charité. Elle avait pris du retard et était dans

le studio de télévision NBC à 8 h 46 pour une interview lorsque le premier avion a percuté les tours.

- L'acteur Mark Wahlberg et un groupe d'amis devaient prendre le vol numéro 11 d'American Airlines. Ils ont modifié leur itinéraire à la dernière minute et affrété leur propre avion.

- L'acteur et producteur Seth McFarlane avait également une place dans le vol 11 d'American Airlines. Son agent de voyages avait fait une erreur en lui communiquant l'heure de départ et il est arrivé à la porte d'embarquement après la fermeture.

- L'actrice Julie Stoffer s'était disputée avec son petit ami et a raté le même avion.

- Michael Lomonaco, chef du restaurant situé au sommet des tours, le Windows on the World, se rendit à son bureau une demi-heure avant l'arrivée du premier avion. Il avait rendez-vous à midi pour faire réparer ses lunettes chez l'opticien situé dans le hall d'entrée, et décida de redescendre plus tôt pour avancer son rendez-vous.

- Le promoteur qui détenait le bail du World Trade Center, Larry Silverstein, avait rendez-vous chez le dermatologue ce matin-là. Il avait décidé de ne pas aller à ce rendez-vous et d'aller à son bureau, mais sa femme l'avait persuadé d'aller chez son médecin.

- Le nageur olympique Ian Thorpe était sorti faire un footing qu'il prévoyait de terminer à la terrasse d'observation du World Trade Center. Il se rendit compte qu'il avait oublié son appareil photo et retourna le chercher dans sa chambre d'hôtel. Lorsqu'il alluma sa télévision, il vit la tour nord en feu.

- Le directeur d'entreprise, Jim Pierce, devait assister à une réunion au 105^e étage de la tour sud. La veille au soir, les organisateurs, constatant qu'il y avait trop de participants pour s'installer dans la salle prévue, avaient transféré la réunion au Millennium Hotel, de l'autre côté de la rue. Pierce a appris plus tard que onze des douze personnes qui se trouvaient dans la salle de conférences prévue initialement sont morts dans la tragédie.

- Lara Lundstrom faisait du roller dans une rue de Manhattan quand elle a reconnu l'actrice Gwyneth Paltrow dans un 4x4 argenté au feu rouge. Lara s'est arrêtée pour quelques instants, ce qui lui a fait rater son train pour la tour sud et l'a empêchée d'arriver à l'heure à son bureau au 77^e étage.

Parfois, des synchronicités mineures – l'appareil photo oublié, le décalage horaire, la rencontre fortuite avec une actrice, la réparation de lunettes – ont un effet disproportionné sur nos vies. Des événements marquants comme le 11 septembre semblent créer de nombreuses

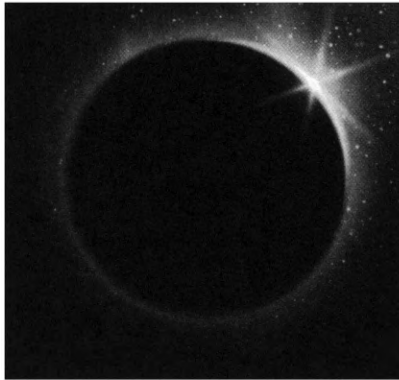
synchronicités – ou peut-être les remarquons-nous seulement lorsqu'elles sont dramatisées par un événement mondial.

La synchronicité est une science

La synchronicité, qui semble si mystérieuse quand on la découvre, s'avère reposer sur des explications scientifiques solides. L'ordre spontané s'exprime dans tous les systèmes vivants, de l'atome à la galaxie.

Les fréquences cérébrales sont en phase avec celles de la planète sur laquelle nous vivons. Lors d'un état modifié de conscience – rêve, transe, méditation, hypnose ou encore perceptions extrasensorielles –, on accède à un champ d'information non-local qui s'étend bien au-delà des sens *locaux*.

Les champs imprègnent le cosmos, notre planète et notre corps. Lorsque la résonance est établie entre le macrocosme et le microcosme, comme c'est le cas entre une fréquence de Schumann et une onde cérébrale, « macro » et « micro » entrent en cohérence. Les corps s'interpénètrent avec les champs et une communication à double sens s'établit. L'information circule entre tous les niveaux de réalité, y compris entre l'esprit et la matière, imprégnant les sphères émotionnelle, psychologique et magnétique. C'est ainsi que tous les éléments apparemment mystérieux dans un événement synchrone peuvent se rencontrer.



La sphère psychologique ou « psychosphère »

Les grands scientifiques du début de l'ère quantique de la première partie du ^{xx}e siècle étaient conscients de ces grands champs dans lesquels l'esprit humain local opère. Einstein a déclaré : « Tous ceux qui participent sérieusement à la recherche scientifique comprennent qu'un esprit supérieur se manifeste à travers les lois de l'univers, un esprit nettement supérieur à celui de l'homme » (cité dans Calaprice, 2002).

Max Planck, l'un des pères fondateurs de la physique quantique, a déclaré : « Toute matière ne naît ni n'existe que grâce à une force qui fait vibrer les particules d'un atome et maintient la cohésion dans ce système solaire minuscule qu'est l'atome... Nous devons accepter que derrière cette force se cache un Esprit conscient et intelligent. Cet Esprit est la matrice de toute matière » (traduit dans Braden, 2008). Plus la science progresse, des particules subatomiques aux galaxies, plus on observe une étroite relation entre chacune des parties du Tout.

Le cerveau : récepteur du champ universel



La théorie selon laquelle un cerveau complexe donne naissance à la conscience n'est pas étayée par la science.

Les sceptiques et les matérialistes pensent que l'esprit est dans le cerveau : « L'esprit est ce que le cerveau en fait. » Ils pensent que l'esprit est un épiphénomène du cerveau, une création du cerveau. Selon leur théorie, le cerveau ayant évolué, devenant plus grand et plus complexe, il a donné naissance à l'esprit. Lorsqu'un nombre

suffisant de neurones fonctionnent ensemble, ils produisent cet artefact appelé conscience. Sir Francis Crick, à l'origine de la découverte de la structure en double hélice de l'ADN, a résumé cette hypothèse ainsi : « Les activités mentales d'une personne sont entièrement dues au comportement de ses cellules nerveuses, des cellules gliales et des atomes, des ions et des molécules qui les composent et les influencent » (Crick et Clark, 1994).

Il n'y a actuellement aucune preuve qui soutienne la théorie selon laquelle la conscience réside à l'intérieur du cerveau. Un compte rendu du *Cambridge Center for Behavioral Studies* (Centre d'études comportementales de Cambridge), note que « toutes les théories de la conscience centrées sur le cerveau semblent se heurter à des contradictions » (Tonneau, 2004). Malgré le manque de preuves à l'heure actuelle, les sceptiques matérialistes nous assurent que la science finira par combler ces lacunes.

Sir John Eccles, neurophysiologiste lauréat du prix Nobel, a qualifié ce phénomène de « matérialisme de promesses ». Il a considéré qu'il s'agissait d'une « superstition sans fondement rationnel [...], d'une croyance religieuse de matérialiste dogmatique [...] qui mélange la religion avec la science, ayant toutes les caractéristiques d'une prophétie messianique » (cité dans Dossey, 2009).

À l'inverse, il existe de nombreuses preuves que la conscience existe en dehors du cerveau. L'esprit n'est pas confiné au cerveau, et l'on compte maintes expériences de conscience non-locale qui ne peuvent être expliquées par un esprit local piégé par les limites du crâne humain.

La conscience au-delà des sens

En état modifié, la conscience peut aller bien au-delà de la frontière des sens et accéder à des informations venant de beaucoup plus loin que l'esprit local. Au cours des dernières décennies, des dizaines d'articles scientifiques sur les états de conscience modifiée tels que les expériences de mort imminente (EMI) et celles de sorties du corps ont été publiés (Facco et Agrillo, 2012). Bien qu'une personne déclarée morte cliniquement puisse faire une EMI, 37 % des personnes en reviennent (Clark, 2012).

Ces expériences ont des caractéristiques communes. Certaines personnes disent avoir réellement quitté leur corps physique et gardé

conscience de leurs sens, souvent grandement améliorés, se sentant libres de leurs mouvements, et mentionnent un sentiment de bien-être. Elles voient parfois des objets qu'elles ne pourraient normalement pas voir, tels que des objets placés au-dessus des armoires d'une salle d'opération ou sur les toits de bâtiments voisins, ou encore des membres de la famille qui ne sont pas dans la pièce. Elles entrent en contact avec les pensées des personnes dans la pièce ou se remémorent avec précision des détails de conversations ayant eu lieu alors qu'elles étaient sous anesthésie générale.



***Avoir une expérience de sortie du corps
ou proche de la mort transforme l'individu.***

Après une telle expérience, le sujet se sent différent. Il n'a plus peur de la mort et a foi en un univers bienveillant et sécurisant. Il éprouve un sentiment de certitude quant à ce qu'il a vécu.

Le docteur Mario Beauregard, auteur de *La Guerre des cerveaux* (*Brain Wars*), considère que le cerveau agit comme un filtre. La conscience de chaque personne existe dans cet état omniprésent de perception infinie, caractéristique des expériences de sortie du corps. Cette conscience infinie est ensuite filtrée par le cerveau qui la transforme en une expérience gérable lui permettant d'exister dans un corps physique (Beauregard, 2012).

Les docteurs Kenneth Ring et Sharon Cooper ont mené une étude sur des personnes aveugles de naissance ayant eu des expériences de mort

imminente (Ring et Cooper, 2008). Les résultats offrent une preuve particulièrement convaincante de l'existence d'une conscience au-delà du corps, puisque ces personnes n'ont jamais été en mesure de voir. Contrairement aux EMI des voyants qui décrivent des objets et des personnes qu'ils connaissent, les aveugles ne disposent pas d'un tel cadre de référence.

L'aveugle qui voyait

Au cours de leurs EMI, les aveugles ont décrit avec précision des objets qu'ils n'avaient jamais vus. Vicki Umipeg, âgée de 45 ans, était une femme dont le nerf optique avait été détruit à la naissance par une overdose d'oxygène. Elle témoigne : « Je ne vois rien, pas même dans mes rêves, pas même le noir. »

Après un accident de voiture, elle a été transportée aux urgences et elle a eu une sensation de conscience au-delà de son corps : « Je me suis retrouvée à l'hôpital, regardant ce qui se passait, et effrayée car je n'avais jamais vu auparavant. » Vicky était désorientée et avait du mal à se rendre compte que le corps qu'elle voyait était le sien. « Je savais que c'était le mien car je n'étais pas dedans. »

Par la suite, Vicki a décrit le médecin et l'infirmière qui travaillaient sur son corps inconscient, ainsi que leurs conversations : « Ils n'arrêtaient pas de dire : "Nous ne pouvons pas la ramener." Je me sentais très détachée de mon corps et ne pouvais pas comprendre pourquoi ils étaient inquiets. Je suis passée au travers du plafond et j'entendais de beaux sons de carillon. De là où j'étais, je pouvais voir les arbres, les oiseaux et les gens mais tous étaient faits de lumière. J'étais submergée car je n'arrivais pas à imaginer à quoi ressemblait la lumière. C'était comme un endroit où se trouvait toute la connaissance de l'univers. Puis, j'ai été renvoyée dans mon corps avec une douleur horrible. »

Vicki était également en mesure de décrire des objets qu'elle n'avait jamais vus auparavant, tels que les motifs de ses bagues : « Je pense que je portais un anneau en or uni sur mon annulaire droit et la bague de mariage de mon père. Je suis certaine d'avoir vu mon alliance. C'est la bague que j'ai remarquée le plus distinctement car c'est la plus originale de toutes, avec de l'orange sur les bords. » Vicki a déclaré plus tard : « Ce fut la seule fois que j'expérimentais ce que voulait dire voir et ce qu'était la lumière. »

Il y a 1 300 ans déjà, le *Livre tibétain des morts* décrivait des états de conscience non-locale. Dans un espace entre la vie et la mort appelé l'état de bardo⁵, le corps est capable de percevoir le monde sans la médiation des sens. Il peut se déplacer à travers des objets solides et voyager à n'importe quel endroit du cosmos instantanément, tout comme la conscience décrite par les témoins d'EMI ou de sortie du corps.

Selon la philosophie védique indienne, la conscience universelle non-locale est reflétée en chacun de nous. L'analogie est celle des seaux d'eau dans lesquels le soleil se reflète. Bien qu'il y ait de nombreux seaux différents, le même soleil se reflète dans chacun d'eux.



Les chamans avaient la réputation de pouvoir se déplacer entre les mondes local et non-local.

Ce n'est que récemment que les expériences de conscience non-locale ont été qualifiées de paranormales ou psychiques et que l'étude de ces phénomènes est en dehors du champ de la science conventionnelle. Pendant la majeure partie de l'histoire humaine, les chamans étaient considérés comme des membres extraordinaires au sein de la tribu. Il était dit que ces personnes pouvaient « voyager entre les mondes » de la conscience locale et de l'esprit non-local, ramenant la sagesse et la guérison de royaumes au-delà de ceux de la conscience ordinaire (Eliade, 1964).

5. N.D.T. État de conscience décrit dans le Bardo Thodol, *Livre tibétain des morts*.

Les chamans étaient capables de communier avec les animaux et les êtres en dehors de la conscience locale et faisaient souvent l'expérience de rêves et de visions riches en messages provenant de l'univers non-local. Ce n'est que récemment que des états de conscience modifiés tels que ceux vécus dans les rêves, l'extase mystique, l'unité avec la nature, les sorties du corps ou les EMI ont été considérés comme en dehors de l'expérience humaine normale.

Les EMI et les expériences de sortie du corps peuvent être transformatrices. John est un Américain d'origine africaine, homosexuel, diplômé de l'enseignement supérieur qui, après avoir reçu le diagnostic du sida, s'est retrouvé au fond du gouffre. Alors qu'il participait à une étude sur des patients atteints du sida, il fut distrait de sa propre souffrance par un homme ivre en détresse à qui il a porté secours. Le lendemain, il a vécu une expérience de sortie du corps. Voici son récit (Church, 2013).

Personne n'a le monopole de Dieu

J'avais l'impression de flotter au-dessus de mon corps, et je n'oublierai jamais cette sensation. Alors que je flottais au-dessus de mon corps, j'ai baissé les yeux et j'ai vu ce qui ressemblait à un pruneau ratatiné, comme une vieille peau sèche. Mon âme et mon esprit étaient en dehors de mon corps physique. Tout était si séparé. J'avais l'impression d'être dans une autre dimension. J'ai senti dans mon corps comme un coup de vent. Je me souviens d'avoir dit à Dieu : « Je ne peux pas mourir maintenant, je n'ai pas accompli ma mission », et au moment où je prononçais ces mots, mon esprit et mon corps se sont unis dans une sorte de fusion. J'ai senti le souffle du vent et j'étais à nouveau une personne à part entière.

C'était vraiment une expérience bouleversante. Avant de devenir séropositif, ma foi était basée sur la peur. J'étais continuellement en quête d'appartenance, d'une place dans la société, d'amour. Constater que personne n'avait le monopole de Dieu m'a aidé à surmonter la peur de Dieu et la peur du changement. J'ai commencé à remplacer petit à petit des comportements destructeurs par une sorte de désir spirituel. Je pense aussi que j'ai changé dans mon désir de me rapprocher de Dieu, de m'aimer moi-même et de réellement embrasser un amour inconditionnel.

Une étude sur des patients atteints du sida a révélé que ceux qui croyaient en un Dieu ou un univers bienveillant étaient en meilleure santé que ceux qui croyaient en un Dieu punitif (Ironson *et al.*, 2011). L'étude a également constaté que le diagnostic était souvent suivi d'une crise conduisant à une recherche spirituelle.

L'esprit est-il dans le cerveau ?

L'esprit n'est pas dans le cerveau, pas plus que l'image sur votre ordinateur ne se trouve à l'intérieur de l'appareil.

Lorsque vous regardez la télévision, les émissions que vous voyez ne se trouvent pas derrière votre écran, même s'il existe bien sûr une relation entre votre appareil et le programme. Si votre écran se fissure, l'image ne s'affichera pas correctement. Mais en aucun cas l'existence de la chaîne ne dépend de votre écran. L'émission a une réalité indépendante de votre poste et de son degré de fonctionnalité.

De nombreux experts en recherche sur le cerveau et l'esprit ont suggéré que le cerveau fonctionnait de façon similaire (Kelly, 2011 ; Dossey, 2013). Le cerveau serait un récepteur de l'esprit tout comme votre écran est un récepteur du signal qui diffuse l'émission. L'esprit et la conscience sont indépendants de l'écran.

La recherche démontre que la conscience ne se trouve pas à l'intérieur du cerveau. Le docteur Bruce Greyson, qui a réalisé une étude sur les EMI dans une unité de soins cardiologiques, a affirmé : « Aucun modèle physiologique ou psychologique n'explique à lui seul les caractéristiques communes des EMI. Un centre de sensation clair et des processus de perceptions complexes pendant les périodes de mort clinique apparente remettent en cause le concept selon lequel la conscience serait exclusivement située dans le cerveau » (Greyson, 2003). La conscience s'étend bien au-delà du corps et du cerveau et ce dernier s'apparente à un récepteur qui retransmet la conscience dans l'expérience quotidienne.

Dans les états d'éveil normaux, la conscience est fermement ancrée dans la réalité locale. Lorsque vous vous rendez au travail en voiture, que vous regardez le match de football de votre enfant, que vous promenez votre chien ou que vous remplissez vos déclarations d'impôts, votre esprit est concentré sur la réalité locale. Ce que vous percevez comme étant « vous » conduit la voiture, observe le trafic

et remarque les véhicules environnants. Les champs non-locaux sont toujours là, mais votre esprit n'est pas à leur écoute.



***Lors d'états de conscience modifiés,
nous ne sommes plus liés à la réalité locale.***

En situation d'états de conscience anormaux, tels que le rêve, la transe, la méditation, l'extase mystique ou l'hypnose, la conscience n'est plus liée à la réalité locale. Elle prend ses distances avec le corps et le sens local du soi. Comme les âmes dans l'état de bardo, on peut se déplacer instantanément vers des parties éloignées de l'univers, on n'est plus limité aux contraintes de la réalité locale.

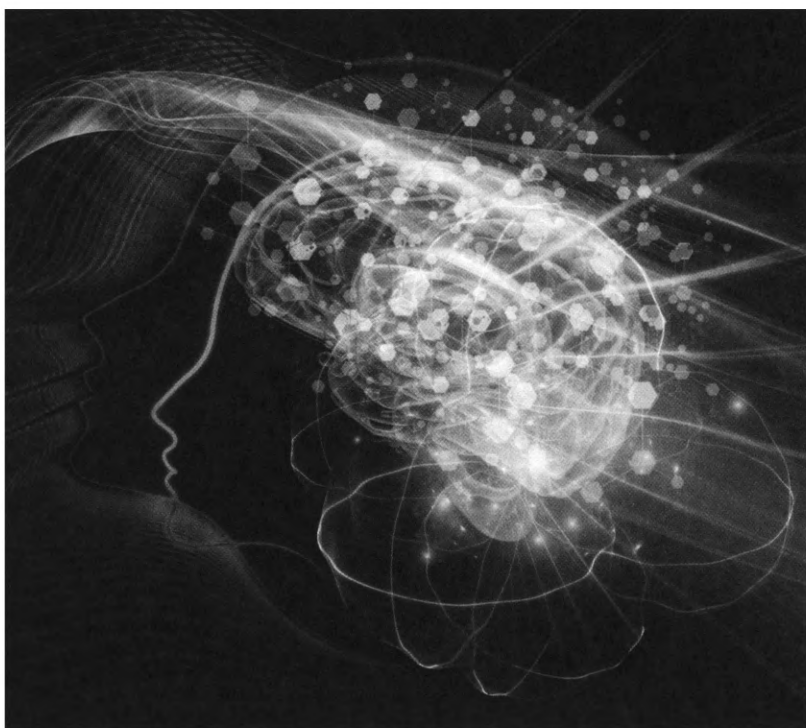
Certains états anormaux sont des expériences ordinaires banales, comme les rêves nocturnes. D'autres sont des expériences transcendantes telles qu'un sentiment d'union avec la nature dont on fait l'expérience lors d'un moment de réflexion au milieu de la forêt ou lorsque l'on trempe les pieds dans l'écume des vagues. Dans de tels moments, le sens du moi local disparaît et on ne fait qu'un avec tout ce qui est. Lors d'états mystiques, les frontières du moi local se dissolvent et on ne fait plus qu'un avec l'univers.

Le cerveau : un pont entre réalité locale et non-locale

Le cerveau est également capable de créer un lien entre la réalité locale et non-locale. Il fournit d'une part l'ancrage biologique via lequel nous avons accès à la conscience universelle et, d'autre part, il traite en permanence les informations de notre environnement.

Ce flux d'informations est à double sens. Si nous rêvassons en conduisant par exemple, et qu'une voiture surgit dans notre champ de vision, notre attention est immédiatement ramenée au moment présent. La nuit, si nous voyageons bien au-delà des limites de la conscience éveillée et que nous sentons de la fumée, notre cerveau nous avertit du danger et nous fait revenir rapidement à la réalité.

Notre cerveau collecte les informations du monde extérieur et les transmet à notre esprit.



Le cerveau crée le lien entre la réalité locale et la réalité non-locale.

La capacité du cerveau à interagir avec l'environnement extérieur et à l'interpréter est la clé de notre fonctionnement en tant qu'être humain. Mais si nous consacrons toute notre attention au monde extérieur et aux pensées locales qui traversent notre cerveau, nous pouvons manquer les états extatiques disponibles lorsque nous nous connectons à la conscience universelle. Une expérience humaine se concentrant uniquement sur la conscience locale et ses manifestations est une expérience appauvrie, ne révélant qu'une infime partie de ce qu'est en fait la conscience universelle.

Des recherches récentes ont montré qu'il existait de vastes champs entourant la planète qui affectent la conscience humaine et que celle-ci impacte en retour. (McCraty et Deyle, 2016). Le cerveau humain est un médiateur biologique possible entre ces champs non-locaux de grande échelle et la conscience humaine individuelle, il est le pont entre le local et l'universel.

Choisir le signal auquel nous pouvons répondre au mieux

Il est possible de choisir la fréquence avec laquelle harmoniser son esprit. Tout comme un service de musique en ligne avec des millions de choix de stations, il existe des millions de signaux non-locaux accessibles, et cela à n'importe quel moment.

Certains de ces signaux sont caractéristiques de la peur, alors que d'autres sont caractéristiques de l'amour. Nous pouvons choisir d'accorder le récepteur de notre esprit local avec l'une des fréquences disponibles.

Choisir des expériences magiques devient facile en orientant consciemment sa conscience vers ces fréquences. Elles deviennent alors le paramètre par défaut au lieu de n'être que des coups de chance aléatoires. On peut décider de méditer chaque matin au réveil, ne laissant plus au hasard le choix de la fréquence du cosmos à laquelle notre esprit se connecte pour la journée. En situation de stress, il suffit de pratiquer les tapotements d'EFT pour rétablir l'équilibre émotionnel et maintenir la capacité à se connecter à une perspective plus large.

Nous pouvons alors décider d'aller dans un de nos endroits préférés dans la nature ou d'écouter un morceau de musique pour nous laisser transporter dans un état d'extase, ou encore de changer la chaîne de

radio et au lieu d'écouter les informations, nous mettre à l'écoute des mots et de l'énergie d'un maître inspirant. Enfin, il est possible de renoncer consciemment à une réalité locale banale et de se brancher sur un signal non-local et sublime de l'esprit universel.

En choisissant ces pratiques, on utilise son esprit pour induire délibérément des états transcendants. Ces états deviennent alors une constante et non plus le fait de moments aléatoires.

Le billet sur la plage

Dans mon rêve, je prononce un discours. L'auditorium est sombre, mais dans l'obscurité et via la diffusion en direct, des millions de personnes écoutent attentivement. J'utilise une présentation PowerPoint.

L'avant-dernière diapositive est celle d'une passerelle. De gros poteaux en bois se trouvent de part et d'autre et, au milieu, un panneau jaune. On y lit : « L'univers heureux ».

Je dis alors au public que chacun mérite de vivre là. Rien ne les en empêche. Enfin, presque rien. Je passe à ma dernière diapositive.

On y voit un ticket sur lequel est écrit : « Entrée valable pour une personne ».

Je leur explique qu'ils doivent payer pour ce billet. Le prix d'entrée correspond à leurs souffrances. Ils ne pourront pas entrer s'ils s'accrochent à la plus infime d'entre elles. C'est le prix à payer pour ce ticket.

Le billet n'est valable que pour une seule personne. Ils ne peuvent emmener leurs proches avec eux, mais ceux-ci devront faire le choix d'acheter le billet eux-mêmes.

C'est ainsi que se termine le rêve et je me suis réveillé avec des images gravées dans mon esprit.

Ce rêve est celui que j'ai fait le jour où je terminais d'écrire ce livre. Chaque partie du processus d'écriture fut empreinte de synchronicités.

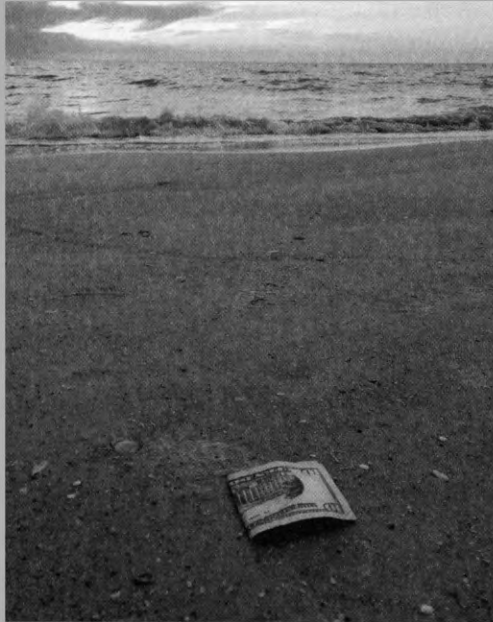
Ma résolution principale pour la nouvelle année était de parvenir à entrer rapidement en état de méditation profonde. Généralement, il me fallait un certain temps pour dissiper le bavardage de mon esprit et en quelques semaines, j'en étais devenu capable : je parvenais à me centrer rapidement.

Deux mois plus tard, lors d'une pause pendant une conférence, je suis allé me promener sur la plage de San Diego. J'étais obsédé par l'idée d'écrire un livre sur les preuves scientifiques reliant l'*esprit* à la *matière* mais j'avais déjà un autre projet de livre à moitié terminé, trop

de travail et aucun éditeur en vue. Il y avait beaucoup plus de raisons d'arrêter ce projet que de le poursuivre.

C'était une froide journée hivernale et ma femme, Christine, avait décidé de rester dans la voiture. Je faisais les cent pas en pensant à mon projet d'écriture. J'ai marché pendant un kilomètre aux prises avec cette idée de livre, évitant les enfants, les chiens et les cerfs-volants, tous en balade malgré le froid. Je ne trouvais aucune solution et j'ai demandé alors à l'univers de m'envoyer un signe clair.

Comme rien ne se passait, j'ai décidé de retourner à la voiture quand mon œil a été attiré par quelque chose au bord de la plage. C'était un billet de 10 dollars. Personne à la ronde : je l'ai ramassé.



Le billet sur la plage

Je suis remonté dans la voiture et l'ai montré à Christine. Comme sur tous les autres billets, il y était écrit : « *In god we trust* » (Nous croyons en Dieu).

Un message pertinent mais somme toute banal. Mais pourquoi un billet de 10 dollars et pas un billet de 1, de 5 ou de 20 dollars ?

Soudain j'ai compris : dans ma pratique, j'utilise une échelle de notation allant de 0 à 10. Si vous croyez fermement en quelque chose,

vosre conviction est de 10 sur 10. Le symbolisme semblait indiquer que je pouvais faire confiance à l'univers pour poursuivre mon projet et qu'il se traduirait par un grand chelem 10 sur 10.

Une semaine plus tard, j'avais les grandes lignes du livre. Deux semaines plus tard, j'avais un entretien avec Reid Tracy, le président de Hay House, qui a adoré le sujet du livre. Il préférait le titre « *Mind to Matter* » (De l'esprit à la matière) à celui que j'avais proposé – « *Thoughts to Things* » (De la pensée à l'objet). Son idée est devenue le titre du livre, et j'ai gardé *Thoughts to Things* comme titre de mon cours d'accompagnement en ligne.

J'avais rédigé une proposition détaillée et le jour où je l'ai postée, un message est arrivé dans ma boîte e-mail venant de Mike Dooley, un autre auteur de Hay House, qui envoie régulièrement des messages à ses abonnés. Le titre était : « Les pensées deviennent des choses et les rêves deviennent réalité ». Encore une synchronicité.

J'ai travaillé sur le livre par blocs de trois à quatre jours. Ces jours-là, je me réveillais à 4 heures du matin. Je passais une heure à méditer et à centrer mon esprit, après quoi je lisais et écrivais de manière obsessionnelle pendant près de quinze heures.

Mon ami David Feinstein m'a donné de précieux conseils après l'écriture des trois premiers chapitres. Un matin, après la méditation, j'ai senti le besoin de le remercier. J'ai décidé de lui téléphoner plus tard dans la matinée. J'utilise rarement mon téléphone, je préfère les e-mails et je sais qu'il voyage presque toute l'année et allume rarement son téléphone. Je savais donc que je tomberais sur sa boîte vocale et pourrais lui laisser un chaleureux message de remerciement.

J'ai eu la surprise que David réponde. Il m'a expliqué qu'il venait à peine de rentrer d'un voyage et avait allumé son téléphone portable quelques minutes avant que j'appelle. L'afficheur de son téléphone avait masqué mon numéro et David ne répondait généralement pas à ce type d'appels mais il avait décidé de décrocher, écoutant son intuition. Encore une synchronicité.

En écrivant le chapitre sur les effets de la résonance à l'échelle de la planète, j'avais des difficultés à comprendre les résonances de Schumann. Ce mois-là, j'avais par erreur accepté deux conférences différentes le même week-end. L'une se trouvait dans les Caraïbes et l'autre à l'opposé, en Californie.

Le dimanche après-midi, j'ai participé à une table ronde dans le cadre de la deuxième conférence et Rollin McCraty, directeur de recherche de HeartMath, est venu s'asseoir à côté de moi. Il venait de publier un article important sur... devinez : les résonances de Schumann. Outre les résonances de Schumann, il a également évoqué les résonances

de ligne de champ, dont je n'avais jamais entendu parler auparavant et qui représentent maintenant une partie importante du chapitre. Synchronicité, encore !

Christine et moi devions rendre visite à nos amis Bob et Lynne Hoss en Arizona en route pour une autre conférence. Bob est un expert en neurosciences du rêve. Il avait récemment prononcé un discours lors d'une conférence et préparé une présentation sur Carl Jung et l'inconscient collectif. Son PowerPoint a comblé des lacunes cruciales dans mes connaissances. Et une synchronicité en plus !

Le même jour, Jack Canfield, John Gray et Rick Leskowitz m'ont tous envoyé un e-mail pour me dire qu'ils soutiendraient mon livre.



12 juin 1982, rassemblement pour la paix

Lorsque mon éditeur m'a confirmé la date de publication officielle du livre, le 12 juin, j'ai été parcouru d'un frisson dans le dos. Cette date est très significative pour moi. Le 12 juin 1982, j'étais à Central Park (New York), aux côtés de centaines de milliers de personnes qui manifestaient contre le conflit nucléaire qui opposait les États-Unis et l'URSS. Après le rassemblement, le secrétaire d'État George Schultz avait déclaré à la télévision que ce rassemblement ne ferait aucune différence dans la politique américaine.

Mais quelques mois plus tard, le président américain Ronald Reagan avait pris un changement de direction étonnant. L'un des présidents les plus belligérants de l'histoire émerveilla le monde entier en proposant

un traité pour la réduction de l'armement nucléaire, le traité START (Strategic Arms Reduction Treaty). Chaque année, le 12 juin, je me souviens du jour où, dans un acte collectif puissant, nous avons décidé d'empêcher que la planète tout entière n'explose.

Enfin, le dernier jour avant l'échéance convenue pour rendre le manuscrit de ce livre, je me suis rendu au café du quartier pour prendre le petit-déjeuner. Près de la caisse, mon regard a été attiré par la dernière édition du magazine *Time*, intitulée « La science des émotions ». Je l'ai ouvert au hasard et y ai trouvé un article sur la façon dont il était possible de prévoir les synchronicités : ce n'était pas seulement le fait du hasard. Cet article m'a conduit aux quatre dernières études dont j'avais besoin pour compléter mon chapitre sur la synchronicité.

Je commence chacune de mes journées par une harmonisation. Je sais que si je me laisse porter par les champs énergétiques ambiants, liés à la peur ou au manque, présents dans la *psychosphère*, ils monopoliseront mon attention. En conséquence, je choisis d'aligner mon esprit sur les perspectives les plus enrichissantes pour moi-même et pour la planète.

Il est possible de se connecter à l'amour, à la paix et la joie, tout comme on le fait pour choisir une station de radio ; on peut demander à son cerveau de se connecter aux mélodies des différentes merveilles qui résonnent dans le champ planétaire. En s'alignant ainsi sur ces champs, ils résonneront dans nos environnements, nous mettant en contact avec les possibilités les plus élevées de notre destin de manière synchrone.

L'attention développe le cerveau

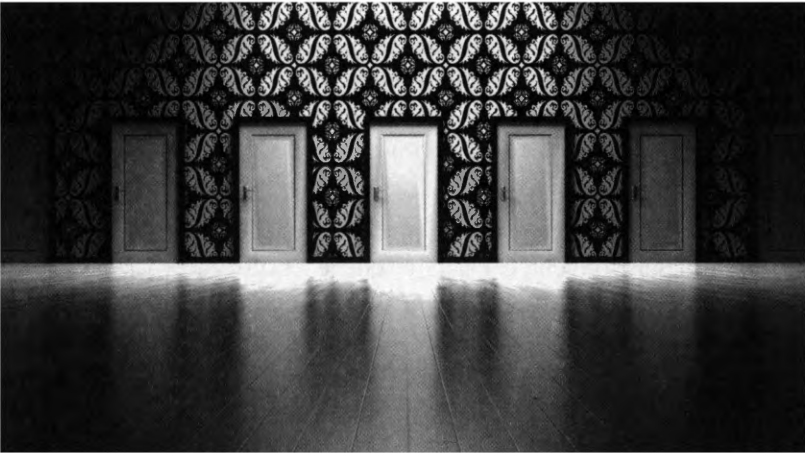
Des études ont démontré que le cerveau d'un sujet dans un état spirituel élevé traite l'information autrement qu'en état de conscience ordinaire. Le rapport entre ondes delta, bêta, alpha, thêta et gamma change radicalement en fonction des modes de fonctionnement du cerveau. Lorsque les neurones sont régulièrement stimulés par un message, ils construisent de nouvelles connexions synaptiques. Le volume des différentes zones du cerveau change à mesure que la matière du tissu cérébral se reconfigure pour se mettre en accord avec un nouveau mode de pensée.

Le cerveau devient alors plus sensible à la réception de ces signaux. Doté d'un plus grand nombre de connexions neuronales pour acheminer

le flux d'informations, le cerveau est plus à même de capter les vibrations du champ universel. Il devient plus sensible aux ondes émises par les champs et l'augmentation des circuits neuronaux facilite la synchronicité.

Une étude réalisée par des chercheurs de l'université de Zurich s'est concentrée sur l'impact de la générosité. L'étude promettait une somme d'argent à cinquante participants au début de l'expérience. La moitié d'entre eux devait dépenser cette somme pour eux-mêmes et l'autre moitié devait la dépenser pour quelqu'un d'autre. Les deux groupes ont ensuite été invités à prendre une série de décisions visant à évaluer leur générosité.

Les chercheurs ont utilisé l'IRM pour mesurer l'activité cérébrale pendant et après le processus de prise de décision. Ils ont constaté que les participants les plus généreux présentaient les changements les plus significatifs dans les régions du cerveau associées au bonheur. Les chercheurs ont été surpris de constater que la simple intention de dépenser pour quelqu'un d'autre, avant l'acte lui-même, était suffisante pour déclencher des changements dans les schémas neuronaux (Park *et al.*, 2017).



***Parmi les choix qui s'offrent à nous à chaque instant,
vers lequel allons-nous diriger notre conscience ?***

À chaque instant, nous avons à choisir vers où diriger notre attention. Sera-t-elle attirée par la souffrance sans fin dont les médias font la promotion ou se concentrera-t-elle sur l'instant présent ? Allons-nous

nous laisser envahir par les petits tracas de la vie ou concentrer notre attention sur la sagesse de la conscience universelle ? Tout choix façonne le cerveau. En maintenant des choix cohérents pendant des mois, des années, il est possible de développer son cerveau en harmonie avec l'esprit non-local.

Sir John Eccles, qui a reçu le prix Nobel pour ses travaux sur les synapses neurales du cerveau, a déclaré : « Il faut admettre que nous sommes à la fois des êtres spirituels ayant une âme qui existe dans le monde spirituel et des êtres matériels avec un corps et un cerveau qui existent dans le monde matériel » (Popper et Eccles, 2012). Si l'on vit en êtres spirituels dotés d'un corps physique et que l'on façonne sa conscience en ce sens chaque jour, la *matière* que nous créons avec notre *esprit* est alors bien différente.

S'entraîner aux synchronicités

La synchronicité se produit-elle spontanément ou est-il possible de l'encourager ? Est-ce un fait du hasard ou serait-il possible d'envisager une réalité dans laquelle la synchronicité serait banale, évidente ?

Plus qu'un phénomène occasionnel, la synchronicité peut être cultivée. Il est possible d'entraîner l'esprit local à se connecter à la conscience non-locale de l'univers dans laquelle la coordination spontanée de la nature est toujours présente. Vivre avec les synchronicités et en harmonie avec les modèles d'évolution qu'offre l'univers devient un mode opérationnel de l'esprit, à condition de s'entraîner à le faire.

Depuis que j'ai commencé à écrire ces « S » majuscules dans mon journal chaque fois que je remarque des synchronicités, elles semblent se produire plus souvent. C'est parce que je les observe, j'y suis attentif. Comme pour l'apprentissage d'une nouvelle compétence, je construis les voies neuronales qui contiennent cette information. J'utilise *l'effet observateur* consciemment pour faire s'effondrer l'onde de probabilité en faveur de celle que je souhaite.

Cela ne signifie pas que je peux créer ce que je veux par magie, tel le prestidigitateur qui sort un lapin du chapeau. Il s'agit plutôt d'un processus qui consiste à encourager une réalité de façon cohérente au lieu de vouloir obtenir quelque chose immédiatement à partir de rien, autrement dit à *utiliser* les principes de la nature plutôt qu'à essayer de les défier.

Par exemple, je voulais apprendre quelques notions de français pour faciliter mes fréquents déplacements dans ce pays. *Faire s'effondrer l'onde de probabilité* ne signifie pas apprendre le français instantanément. J'ai dû acheter une formation en ligne pour exercer ma prononciation et apprendre le vocabulaire.

Mais une succession de petits événements se sont manifestés pour soutenir mon intention. Un ami m'a conseillé un livre intéressant. On y trouvait des autocollants avec des mots français à placer sur les objets de la maison. Voir tous les jours un objet et sa traduction en français m'a aidé à enrichir rapidement mon vocabulaire de base.



***Les autocollants des mots en français collés
sur différents objets de ma maison.***

J'ai ensuite remarqué des correspondances entre les mots espagnols que je connaissais déjà et les mots français que je ne connaissais pas. J'ai rencontré un Français au marché et échangé avec lui quelques mots en français. Un autre ami m'a suggéré qu'il était possible d'activer les sous-titres français lorsque je regardais un film et que je pouvais même les regarder doublés en français avec les sous-titres anglais. Mon épouse et moi dînions parfois avec nos tablettes à côté de nous,

une application de traduction ouverte, et nous nous entraînions à avoir des conversations basiques en français. Et ainsi de suite. Après avoir décidé d'apprendre le français, l'univers tout entier semblait vouloir m'aider à atteindre mon objectif.

Une pensée après l'autre, et les neurones suivent...

La synchronicité se cultive grâce à une certaine constance de pensées. Exemple : vous préparez un dîner et vous vous rendez compte qu'il vous manque du poivre blanc, essentiel à la recette ; vous quittez la maison, montez dans votre voiture, faites le trajet nécessaire, entrez dans le magasin et trouvez le rayon dans lequel se trouve le poivre blanc. Vous ne passez pas simplement de votre cuisine au rayon des épices. Il existe de nombreuses étapes entre les deux. C'est ainsi que la constance de pensées crée l'action.

Des chercheurs de l'université de New York ont découvert que les étudiants imaginant régulièrement avoir des rendez-vous amoureux étaient beaucoup plus susceptibles de les obtenir. Les golfeurs imaginant qu'ils jouaient avec une balle leur portant chance avaient de meilleurs résultats lors des concours de putting. Dans les jeux de hasard, les optimistes gagnaient plus souvent que les pessimistes. Les personnes gardant espoir en toute situation, reformulant positivement les événements négatifs, désactivaient leur amygdale – la structure du cerveau qui gère la peur. Selon le psychologue Richard Wiseman, ces personnes « s'attendent aux meilleurs résultats et ces attentes se transforment en prophéties autoréalisatrices » (Rockwood, 2017). L'auteur à succès Tim Ferriss déclare : « Les personnes les plus épanouies et les plus productives que je connaisse – des créateurs de renommée mondiale, des milliardaires, des leaders d'opinion et bien plus encore – estiment qu'elles ont passé 25 % de leur vie à comprendre qui elles étaient et 75 % à devenir ce qu'elles voulaient être » (Ferriss, 2017).

Pendant quinze ans, une équipe dirigée par le docteur Robert Gramling de l'université de Rochester a enquêté auprès de 2 816 adultes âgés de 35 à 75 ans. Il cherchait à identifier les personnes ayant un risque de pathologie cardiaque. Les résultats ont montré que les croyances avaient une incidence énorme sur l'apparition réelle des pathologies.

Ceux qui pensaient avoir un faible risque n'étaient victimes d'AVC et de crises cardiaques que dans un tiers des cas. Le résultat persistait même après avoir testé d'autres facteurs de risques tels que le taux de cholestérol, le tabagisme, l'hypertension artérielle ou les antécédents familiaux (Gramling *et al.*, 2008). La croyance et la peur des maladies cardiaques sont donc associées à leur apparition.

C'est de cette façon que l'*esprit* devient *matière*. Pensée après pensée, on crée de nouvelles voies neuronales. Si l'on a une certaine croyance sur l'état de santé de son cœur, au fil du temps, de nouveaux neurones se créent, les uns après les autres. Ce n'est pas parce que l'on pense une fois à un infarctus que celui-ci va se produire du jour au lendemain. Ce n'est pas davantage en ayant une simple pensée positive que l'on peut recouvrer la santé pour toujours. Tout comme pour le poivre blanc, il existe un cheminement, des étapes : d'abord les croyances sont répétées, puis les pensées se matérialisent tandis que les neurones façonnent la structure du cerveau. C'est en pensant régulièrement à quelque chose que l'on crée les conditions biologiques et environnementales qui attirent cette chose à soi.

Champ mental et inconscient collectif

Lors de mes ateliers, j'ai remarqué que les gens maîtrisent en général bien un des domaines de leur vie sans faire d'effort. J'en définirai cinq :

- le travail (la carrière et la retraite) ;
- l'amour (toutes les relations proches) ;
- l'argent ;
- la santé (le poids, le régime alimentaire et l'exercice) ;
- la spiritualité.

En général, la plupart des gens n'ont aucun problème dans au moins un de ces domaines. Certains, par exemple, ont une carrière impressionnante et connaissent la réussite dès leur plus jeune âge. D'autres maintiennent sans effort une pratique spirituelle profonde et durable. Certains, comme mon épouse, ont une facilité à créer des relations harmonieuses avec les autres.

L'un de mes amis, Phil Town, est un maître de l'argent. Il est l'un des gestionnaires de fonds spéculatifs les plus prospères du secteur. Il a écrit deux livres à succès sur la gestion de l'argent. L'argent est son médium et il parle, pense et agit sans effort dans cette sphère d'influence.

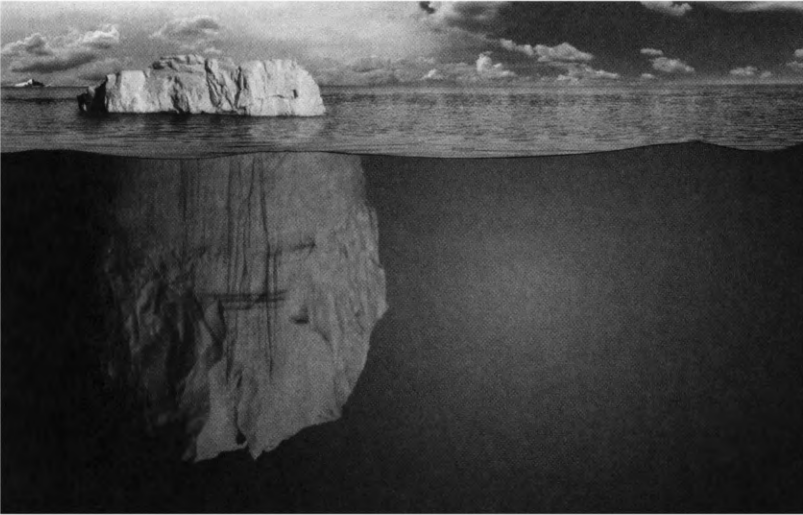
Un autre de mes amis, Andrew Vidich, est un maître spirituel. Il médite chaque jour depuis qu'il est adolescent. Chaque matin, il passe plus d'une heure à méditer. Bonté et joie de vivre émanent de tout son être. Il est dans le champ d'énergie de la spiritualité et les gens se sentent transformés en sa présence. Lorsque vous lisez ses livres, *Light upon Light* et *Love Is a Secret*, vous partagez le champ d'énergie qui se dégage de ses propos et c'est très inspirant.

Bien que nous maîtrisions plus ou moins l'un des cinq domaines, nous avons des lacunes dans les autres. Un de mes amis a créé à la fin des années 1980 une entreprise extrêmement prospère qui l'a rendu multimillionnaire alors qu'il n'avait qu'une vingtaine d'années. Il est en bonne santé et a profité de toutes les facettes du succès. Pourtant, après deux verres de vin lors d'une soirée, il me confia à quel point il était malheureux dans sa vie amoureuse. « Je viens de divorcer de ma troisième femme », me dit-il, se lamentant. « J'ai dû vendre mon jet privé pour lui offrir la pension du divorce. Je comprends pourquoi elle m'a quitté... Je suis un imbécile et j'ai ruiné toutes mes relations sociales dans ma vie. » Être maître dans un des domaines de la vie ne garantit pas le succès dans un autre.

L'un des pionniers de l'acupression, le psychologue clinicien Roger Callahan, a développé une méthode appelée la « thérapie du champ mental ». Le terme de champ mental est frappant. Monsieur Callahan pense que nous avons des schémas de conscience acquis par habitude qu'il appelle champ mental. En activant un champ mental, on entre en contact avec l'énergie de ce champ et on perçoit le monde matériel à travers le prisme de ce champ.

Ces champs existent aussi à plus grande échelle, comme l'inconscient collectif de Jung. Jung pensait que la plupart des comportements étaient motivés par l'inconscient. La partie de l'esprit dont on a conscience serait à la pointe de l'iceberg émergeant de la mer. On a l'impression que tout est là mais en réalité, notre comportement est façonné par des champs de pensée collectifs qui se trouvent sous la surface, même si nous n'en sommes pas conscients.

Certains types d'énergie dans l'inconscient collectif créent les champs de pensée (ou champ mental). Ces champs peuvent être simples et inoffensifs, comme celui associé au patchwork par exemple. Un jour, alors que j'animais un atelier dans un centre de conférences où d'autres groupes intervenaient, se tenait également une convention



L'inconscient collectif est comme un iceberg. Nous ne sommes conscients que de la pointe, notre processus de pensée conscient se trouve au-dessus de la surface. En dessous se trouve l'inconscient collectif qui guide notre conduite.

sur cette thématique. Je ne connaissais rien aux courtépintes et autres couettes avant de franchir la porte de cette réunion. Partageant le repas avec certains participants, j'ai noté qu'ils semblaient complètement absorbés par leur *champ mental*, en résonance avec leur enthousiasme. Ce passe-temps semblait être l'activité la plus fascinante du monde.

Les sujets présentant une maîtrise dans l'un des cinq domaines de la vie incarnent ce champ de pensée spécifique. Deux investisseurs se rencontrant commenceront immédiatement à partager leurs idées en matière de placements et deux adeptes de la méditation renforceront le champ de pensée de la méditation lors de leurs interactions.

D'autres champs de pensée ne sont pas aussi bénéfiques. En côtoyant des toxicomanes ou des alcooliques, on peut percevoir les champs de pensée qui maintiennent leurs habitudes en place. Les personnes ayant des habitudes similaires résonnent ensemble. C'est pourquoi il est impossible à un toxicomane de sortir de sa dépendance s'il reste en permanence en compagnie d'autres toxicomanes. Ils s'habituent à résonner avec ce champ de pensée qui les aspire lorsqu'ils en sont proches.

La peur engendre plus de peur encore. Le champ mental de la peur est en quête des *stimuli* externes de la peur. Un esprit peureux précipite les probabilités d'événements tragiques parmi les innombrables potentialités offertes par *l'onde de probabilités*. Il est possible de croire que les problèmes viennent « de l'extérieur », qu'ils sont causés par l'environnement, d'autres personnes, les multinationales, le gouvernement ou par des événements aléatoires. En réalité, nous *habitons* un champ de pensée qui façonne notre espace matériel. *L'esprit* peut produire de la *matière* aussi bien négative que positive. Dans la Bible, Job se lamente : « Ce que je craignais est venu à moi. »

Incarnar les champs de la maîtrise

Participer à un atelier de méditation avec Andrew Vidich rend la méditation facile. Quand il partage son harmonie inconditionnelle inhérente au champ mental de l'expérience spirituelle, des fréquences similaires s'activent chez celui qui est à ses côtés. Ces fréquences résonnent avec les fréquences du champ local d'Andrew et avec les fréquences non-locales de ce champ mental. Se connecter à ces schémas de résonance si puissants que sont les champs de la méditation permet aux participants de partager cette énergie.

J'ai eu une expérience similaire dans un atelier sur l'argent avec Phil Town. Quand on entre dans le champ d'expertise de l'argent généré



***Il est plus facile de méditer lorsqu'on entre en résonance
avec le champ local d'un groupe de méditation.***

par Phil, ses explications semblent claires et simples. On comprend immédiatement les rapports financiers et la Bourse en alignant sa conscience sur le champ de Phil. Dans une salle de deux cents personnes connectées sur la même fréquence, on conditionne son esprit et son cerveau en résonance avec cette thématique.

Après avoir quitté l'atelier de méditation ou le séminaire sur l'argent, ces concepts deviennent vite très flous. On oublie progressivement ce que l'on a appris et l'état d'alignement atteint, à moins de le répéter régulièrement. Se familiariser avec un champ de pensée en lisant des livres, en regardant des vidéos et en apprenant chaque jour un peu plus permet d'ouvrir la possibilité de maintenir une résonance avec le champ. Progressivement, on construit les voies neuronales et l'état mental caractéristiques de ce champ mental. D'abord, on entre en contact avec ce champ puis on l'incarne. C'est la voie vers la maîtrise.

En utilisant son *esprit* de cette façon, on conditionne la *matière*. En faisant un choix conscient pour atteindre la maîtrise d'un certain champ, on active la résonance avec tous les éléments de ce champ. Certains peuvent être locaux, présents en nous. D'autres peuvent être non-locaux, distants dans le temps ou dans l'espace.

L'intention occupe alors une place prépondérante de la conscience et ouvre les portes de la synchronicité. On croit que les bonnes occasions et les rencontres favorables se manifestent de façon inopinée. Pourtant, elles sont générées par notre propre participation à ce champ de pensée.

En tant qu'auteur et formateur, j'ai la chance de passer du temps avec de nombreux leaders en transformation. Individuellement, chacun génère des champs d'énergie qui sont source d'inspiration et quand ils sont ensemble, l'effet est renforcé. Partager leur compagnie conditionne ma pensée et mon énergie lorsque j'entre en résonance avec eux. S'entourer de personnes exemplaires est l'une des meilleures choses à faire pour s'assurer une bonne santé physique et mentale.

L'histoire suivante, racontée par l'un de ces leaders, est un remarquable exemple de matérialisation de la pensée. Qui n'a jamais rêvé de matérialiser un million de dollars ? Ce type d'aspiration peut sembler hors d'atteinte. Pourtant, comme l'a avancé le philosophe allemand Goethe (1887) : « Ce que vous pouvez faire, ou rêver de faire, commencez à le faire. L'audace a du génie, elle est puissante et magique. »

Matérialiser un million de dollars

Par Raymond Aaron

J'organise des séminaires de développement personnel et, dans un exercice au début de chaque événement, je demande aux participants de définir ce qu'ils aimeraient voir se matérialiser au cours de l'atelier.

En faisant ensuite le tour du groupe, les participants ont généralement des objectifs habituels, comme mieux dormir la nuit ou trouver une orientation professionnelle, ou encore ne pas entrer en conflit avec leur partenaire durant le stage.

Mais un jour, un participant annonça qu'il voulait voir se matérialiser un million de dollars. Il venait de créer une nouvelle technologie de prélèvement de cellules-souches, à la pointe de la recherche médicale. Son objectif était d'avoir la liberté financière de poursuivre ses rêves.

Je n'ai pas fait de commentaire mais j'ai pensé que c'était un objectif colossal.

Le participant suivant a décidé d'imiter son voisin en demandant lui aussi un million de dollars !

J'ai pesté intérieurement pensant que ces deux objectifs étaient impossibles à atteindre pendant le stage... Trois jours plus tard, les deux hommes débordaient d'enthousiasme et partageaient les raisons de cette excitation avec le reste du groupe. Le père du deuxième homme à convoiter la jolie somme était banquier d'affaires. Il avait été séduit par la technologie de prélèvement des cellules-souches du premier et par le potentiel de son projet. Il lui a annoncé qu'il serait capable de lever cent millions de dollars pour ce projet. Pas un, mais cent millions de dollars !

« Et je recevrai 1 % de cette somme en tant qu'apporteur d'affaire ! » s'exclama le deuxième homme, ce qui correspondait à un million de dollars !

Aligner son mental au plus haut niveau

La synchronicité va bien au-delà de ce qui est visible. Elle s'apparente à une série d'événements mystérieusement alignés produisant un résultat significatif.

En réalité, c'est elle qui coordonne toute la vie : de l'espace le plus éloigné et non-local à nos pensées les plus intimes. Tout est synchronisé par des champs de résonance et, en faisant des choix conscients, on met en place des schémas de résonance qui s'étendent à l'infini.

Les pensées sont créatives par essence. Si on en prend conscience, il est alors possible de les diriger avec son mental et de mettre tout en œuvre pour que le cerveau fonctionne au mieux de ses possibilités. Ainsi, on utilise son pouvoir créatif délibérément. Goethe a dit : « Nous avons tous en nous un certain pouvoir électrique et magnétique et nous exerçons nous-mêmes une force d'attraction et de répulsion » (cité dans Jung, 1952). Comprendre le pouvoir créateur de nos pensées nous permet de les utiliser avec sagesse et en conscience, en résonance avec les champs de pensée de l'amour, de la bienveillance et de la créativité.

Lorsque je me lève le matin, ma priorité est de me centrer. Mon esprit vagabonde et mon attention est dispersée, polarisée souvent sur les problèmes ou les aspects négatifs de la journée à venir ; ou encore des bribes de mauvais rêves et d'images dérangeantes vues à la télévision la veille me traversent l'esprit de façon aléatoire.

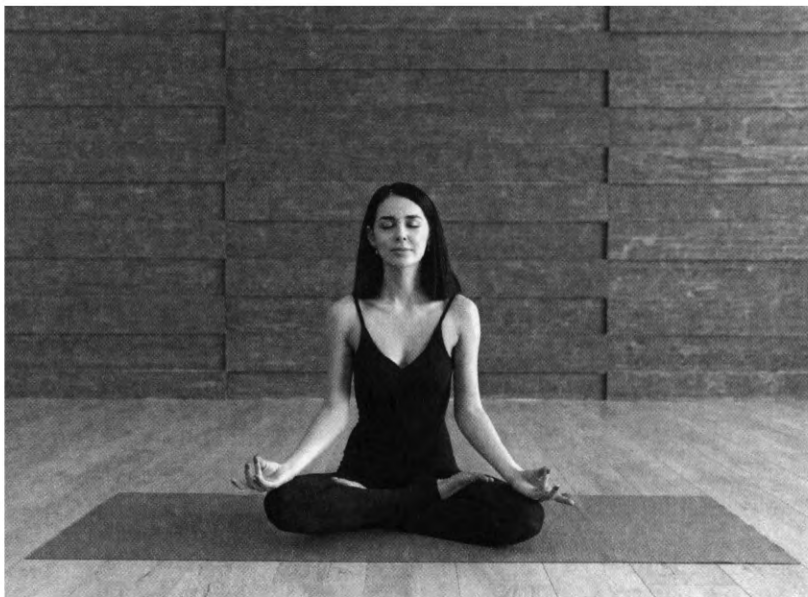
Si je commençais la journée à l'écoute de ce tourbillon de pensées éparses, je permettrais à leurs champs négatifs d'influencer ma réalité matérielle. Je conditionnerais mon environnement matériel avec l'énergie de ce champ perturbé.

Ma priorité est donc d'aligner mes pensées au plus haut niveau possible. J'écarte stress et inquiétudes et m'installe calmement en position de méditation. Je sais ce que mon corps ressent quand je suis dans cet état d'alignement sur l'infini et que mon cerveau produit de grandes amplitudes d'ondes alpha, thêta et delta, alors je me branche sur ces fréquences. Quand j'atteins cette plénitude, je me délecte de cet état et prolonge l'instant. Mes pensées s'éloignent de l'état de confusion dans lequel je m'étais réveillé.

Je sens bien-être et optimisme monter en moi comme l'arrivée du printemps. Je célèbre cette sensation merveilleuse et je pratique les tapotements d'EFT pour l'ancrer dans mon esprit et dans mon corps. S'il y a un peu de verdure à proximité, je fais quelques pas, pieds nus dans la rosée et me centre sur les fréquences de la Terre. Il m'arrive aussi d'écouter une musique inspirante pour donner une direction à

mes pensées. J'examine mon « tableau des rêves⁶ » et je me rappelle mes objectifs. Ensuite, j'écris dans mon journal, notant les intentions positives pour continuer le voyage. Je remercie la vie de m'avoir accordé tant de belles choses et je savoure par avance les synchronicités qui ne manqueront pas de se manifester dans les heures qui suivent.

Puis, centré et inspiré, je commence ma journée.



L'harmonisation, priorité du jour : elle conditionne votre champ local.

Si vous maintenez cette pratique pendant un mois, vous remarquerez des changements dans votre vie. Utilisez votre *esprit* de façon consciente, et la *matière* autour de vous changera. Vous serez en mesure d'attirer les synchronicités à vous. Qu'il s'agisse d'argent, de santé, d'amour, de travail ou de spiritualité, vous constaterez que vous passez rapidement à un nouveau niveau de maîtrise si vous agissez en conscience. Branchez-vous sur ces champs d'énergie, et la *matière* suivra. Les synchronicités se manifesteront peu à peu, vous permettant de vivre une vie en harmonie avec les mélodies des différentes sphères.

6. N.D.T. Un panneau d'affichage où les désirs d'avenir sont consignés.

Parfois, en plein milieu d'une journée ordinaire, je suis soudainement frappé par la beauté de la vie. J'arrête ce que je fais et permets à ce sentiment de prendre toute la place. J'ouvre mon cœur aussi grand que possible pour apprécier pleinement l'amplitude de cette grâce.

Je savoure ces moments et laisse mon être tout entier profiter pleinement de la beauté et de la perfection de la vie. Une vie vécue en résonance avec l'univers est une vie accomplie.

Mettre ces idées en pratique

Activités à pratiquer cette semaine :

- Pendant que vous pratiquez l'*EcoMeditation* matin et soir, gardez présente l'intention d'aligner votre vie sur le principe de synchronicité.
- Notez les exemples quand elles se produisent. Quelques exemples :
 - des colonies d'insectes ;
 - le vol des oiseaux ;
 - les bancs de poissons ;
 - les flux de trafic dans la ville.
- Dans votre journal, écrivez au moins trois événements reflétant la synchronicité.
- Notez brièvement toutes les expériences d'émergence auxquelles vous avez assisté au cours des derniers jours.

Documents complémentaires (en anglais) concernant le chapitre 6 :

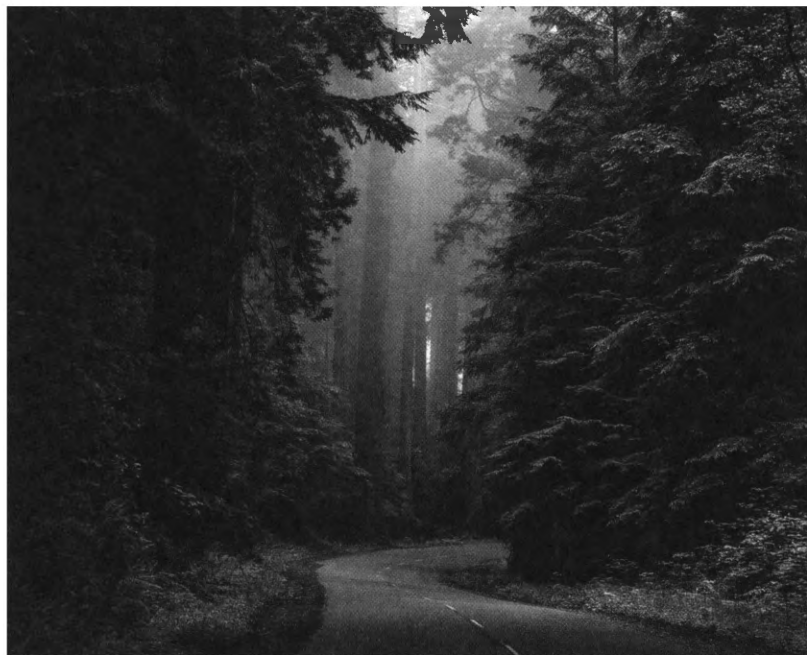
- vidéo et rapport complet du vol de Mathias Rust ;
- comment l'émergence imprègne notre quotidien ;
- des vidéos de métronomes synchronisés ;
- « Hawaii Aloha » chanté par IZ sur YouTube ;
- l'extraordinaire histoire de guérison de Jack Schwarz, survivant d'un camp de concentration ;
- dix personnalités qui ont échappé à la mort le 11 septembre.

Accès : MindToMatter.club/Chapter6

Chapitre 7

Penser au-delà de l'esprit local

Le monument national Muir Wood est l'un des plus beaux endroits de la Californie. Il porte le nom du défenseur de l'environnement John Muir (1838-1914). Il avait 11 ans quand sa famille quitta l'Écosse pour s'installer aux États-Unis. Très vite, il se passionna pour la nature et son goût des voyages lui fit traverser tout le continent. À la veille de son trentième anniversaire, il marcha d'Indianapolis jusqu'au golfe du Mexique, soit une distance de 1 600 kilomètres.



La présence imposante des séquoias géants.

Muir s'est finalement établi en Californie, où il a commencé l'écriture d'une série d'articles intitulés *Studies in the Sierra*, qui ont rencontré un certain succès. Il a publié dix livres exposant sa philosophie du naturalisme dont, en 1901, *Our National Parks*. Il a même attiré l'attention du président Theodore Roosevelt, qui lui a rendu visite en 1903 dans la vallée de Yosemite. La vie de John Muir tout entière a été une véritable ode à la nature.

Le parc est composé d'une forêt primitive et les séquoias de la côte sont les organismes vivants les plus grands de la planète, atteignant des hauteurs de plus de 100 mètres. Les plus anciens étaient de jeunes arbres au temps de Jésus-Christ, il y a deux mille ans, certains avaient plus de mille ans lorsque Christophe Colomb traversa l'Atlantique. Des fossiles retrouvés témoignent de la présence de ces arbres depuis plus de 200 millions d'années.

Le terrain sur lequel se trouve Muir Wood fut acheté en 1905 par les écologistes William et Elizabeth Kent. Convaincus que le lieu était sacré, ils se sont donné pour mission de protéger les séquoias géants des bûcherons. Les Kent avaient contracté un emprunt bancaire pour acquérir la propriété. Elizabeth n'était pas très rassurée mais William d'ajouter : « Devrions-nous perdre tout notre argent pour sauver ces arbres, que cela en vaudrait la peine. » En 1908, le président Theodore Roosevelt a attribué à cette forêt le titre de monument national de Muir Woods.

Au printemps suivant la Seconde Guerre mondiale, les délégués des principaux pays du monde se sont réunis à San Francisco pour rédiger la Charte des Nations unies. Le président Franklin D. Roosevelt est décédé juste avant l'ouverture de la conférence, le 19 mai 1945, et la cérémonie en son honneur s'est tenue à Cathedral Grove dans la forêt de Muir Woods. Aujourd'hui, environ un million de personnes visitent chaque année cette forêt et s'émerveillent devant des arbres qui existent depuis bien avant les êtres humains.

Quand l'univers nous intime de faire demi-tour

Un après-midi, en route pour rendre visite à une amie, Christine et moi sommes passés devant Muir Woods, par hasard. Nous avons raté un virage à un carrefour un peu plus tôt.

C'était le week-end du Memorial Day, le début officiel de l'été aux États-Unis. Des milliers de personnes envahissaient le parc et la circulation était bloquée. Le parking était plein à craquer et les visiteurs se garaient le long de la route sur plus d'un kilomètre. Les piétons marchaient le long des deux côtés de la route étroite dans un flux régulier de va-et-vient.

Nous voulions absolument visiter Muir Woods mais finalement, nous avons décidé de reporter notre visite à une période plus calme.

Nous avons passé une belle soirée avec nos amis chez qui nous sommes restés pour la nuit. Nous sommes repartis tôt le lendemain matin quand soudain, Christine s'est exclamée : « Nous sommes si près de Muir Woods, pourquoi ne pas y aller maintenant ? » Nous avons fait demi-tour et sommes revenus au parc.

Il était 7 h 45, le parking était presque vide. Nous avons parcouru le chemin menant à Cathedral Grove, au cœur de la forêt, profitant pleinement de la beauté des arbres, de l'air, des chants des oiseaux, des écureuils et du ruisseau. Christine a émis ce commentaire : « Considérons que nous faisons une promenade méditative. » Nous avons poursuivi en silence.

Nous avons marché plus d'un kilomètre, le long du circuit le plus populaire de Cathedral Grove, nous arrétant régulièrement pour admirer la splendeur des arbres.



Les troncs des séquoias géants forcent à lever les yeux.

Nous n'avons croisé personne. Au retour, nous nous sommes dirigés vers l'entrée du parc, nos âmes profondément nourries, en parfaite connexion avec la nature, ne faisant qu'un avec le grand champ universel.

De retour au parking, nous avons vu les visiteurs matinaux affluer dans le parc. Quatre bus d'excursion venaient d'arriver, des centaines de personnes en sortaient. La foule à l'entrée était si dense que nous avons dû jouer des coudes pour sortir.

Nous avons pu profiter de la forêt, pour nous seuls, baignant dans l'espace sacré de la nature, entre les deux invasions, à l'écoute de notre cœur, déambulant selon notre bon plaisir, sans être dérangés par les foules du week-end le plus chargé de l'année.

Être dans le flux de l'esprit non-local

S'ajuster au flux universel permet d'être au diapason de toutes les synchronicités, de la grâce, de la beauté et de la sagesse de l'univers. Au fur et à mesure que vous, votre esprit local, s'aligne avec l'immensité de l'esprit non-local – l'esprit qui permet à la conscience de se manifester –, vous fusionnez et ne faites plus qu'un avec lui. Vous cessez alors d'agir isolément, séparé, coupé du Tout par l'illusion de la séparation.

Le flux de l'esprit non-local est en vous à présent : vous êtes dans le flux. Vous n'êtes plus une conscience locale. Vous êtes la conscience universelle. Vous quittez cette position de passivité pour devenir acteur de votre vie.

Des perspectives de créativité s'ouvrent à vous. De nouvelles possibilités inondent votre conscience. Vous savez que vous ne faites plus qu'un avec la sagesse universelle, le pouvoir universel, l'intelligence universelle, et avec l'amour universel. À partir de cette conscience universelle, vous commencez une vie de sagesse, d'intelligence et d'amour, vous ne cherchez plus l'amour, vous n'avez plus besoin ou envie d'amour, puisque vous êtes amour. Vous ne priez plus pour la sagesse, puisque vous êtes sagesse. Vous ne cherchez plus la paix intérieure, parce que votre nature même est la paix. En ce lieu, toute la sagesse, la paix et l'amour universel sont accessibles.

Il s'agit là d'évoquer l'état de transcendance, expérimenté et décrit par les mystiques à travers les âges. C'est l'état de fluidité que connaissent les athlètes de haut niveau lors de leurs plus belles

performances. C'est l'état dans lequel les artistes entrent lorsqu'ils créent leurs œuvres les plus inspirées. C'est enfin l'état dans lequel les enfants vivent naturellement lorsqu'ils s'abandonnent à leurs jeux.

C'est l'état dans lequel tout un chacun est censé vivre sa vie ; on le perçoit, très occasionnellement, dans la routine du quotidien. Pourtant, ce devrait être la façon dont chacun commence et finit sa journée. Chaque jour devrait s'écouler dans un flux continu de synchronicités permanentes.

Quand j'entends les histoires vécues par certains participants de mes ateliers, je suis ému par leur souffrance. Je suis aussi frappé de constater combien cette souffrance s'accumule au cours de leur vie. Enfants, ils savaient rire, aimer et jouer. Progressivement, ils sont passés de l'enfance spontanément joyeuse à un état d'adulte inquiet et stressé.

Mettre le flux en pratique

Comment inverser le processus ? C'est peut-être la question la plus vitale qu'on puisse se poser. Il est possible d'apprendre à être proactifs, en agissant en conscience pour se remettre en phase avec l'univers, se libérer des souffrances et apprendre à jouer à nouveau, reproduire les états de conscience de l'enfance et transformer sa vie d'adulte en un joyeux terrain de jeux de tous les possibles.



***Le premier acte conscient de la journée est de s'aligner
sur le champ universel non-local.***

La mise en pratique est simple.

Au réveil, tous les matins, alignez simplement votre conscience sur la fréquence vibratoire la plus élevée qu'il vous est possible d'atteindre. Asseyez-vous tranquillement, lisez les mots qui vous inspirent le plus, et entrez dans un état contemplatif. Avant de commencer votre journée, de penser ou de créer, alignez-vous. Alignez-vous sur le champ énergétique le plus élevé dont vous êtes conscient.

Utilisez ce don appelé conscience pour vous aligner continuellement sur ce champ d'énergie le plus élevé possible en commençant chacune de vos journées. Au fil du temps, vous sentirez le changement dans votre corps. Vous percevrez ce mouvement vers un nouvel état modifié de conscience.

La sensation physique d'être aligné avec le champ universel, l'esprit non-local, est très différente de l'expérience physique générée par l'illusion d'être un esprit local, séparé, coupé de l'amour, de la sagesse, de la perspective élevée de l'immense intelligence non-locale.

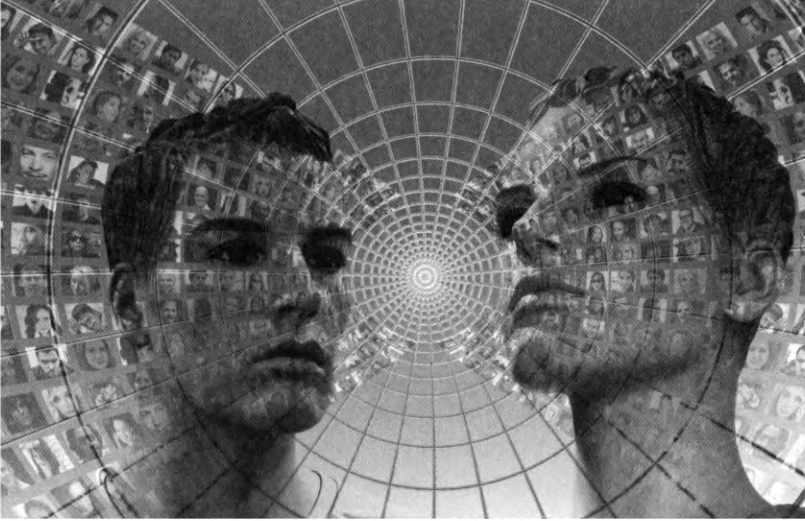
Dans cet espace que vous créerez pour vous-même chaque matin, en harmonie avec l'univers, vos pensées seront différentes. Vos actions seront différentes. Vos aspirations seront complètement autres. Vos attentes ne seront plus les mêmes. Vos suppositions ne ressembleront en rien à celles que vous faites dans un état d'isolement caractéristique de l'esprit local. Votre vision du monde sera plus large. Les champs de possibilités que vous percevrez seront infinis. Votre perception de vous-même, en tant qu'être humain, changera complètement.

Vivre en harmonie avec le champ universel

Vous, en harmonie avec le champ universel, avez une conception de vous-même totalement différente de celle que vous auriez si vous restiez isolé dans votre esprit local. En ne faisant plus qu'un avec cet univers synchronisé, vous commencez votre journée avec un sentiment de sérénité, de puissance, de paix, de joie, d'amour et d'exubérance. Vous vous alignez avec le génie créateur, et vous façonnez votre monde extérieur grâce à une vision plus claire venant du champ de réalité de cet esprit universel.

Soudain, vous n'êtes plus un individu isolé qui se heurte à un problème puis un autre. Vous faites partie d'un orchestre en mouvements synchronisés. Uni avec l'univers, vous êtes uni avec

chaque autre qui est tout aussi uni avec l'univers. Uni avec l'univers, vous êtes uni avec chaque force ou manifestation de la nature, elle aussi unie avec l'univers. Uni avec l'univers, vous dansez au son des harmoniques naturels de la création.



***En résonance avec le champ universel, vous êtes en synchronie
avec tous ceux qui résonnent eux aussi avec ce champ.***

Symphonie d'esprit en résonance

En vous alignant avec l'univers, votre esprit individuel est automatiquement synchronisé avec tous les autres esprits également synchronisés avec celui-ci, et ceux avec lesquels vous n'êtes pas en accord sont ceux qui ne le sont pas avec l'univers.

Vous les aimez, vous les bénissez, et par votre syntonie, vous les invitez aussi à s'harmoniser. Vous ne pouvez pas aider ceux que vous aimez en vous éloignant de la syntonie et en allant dans cet espace de non-harmonie dans lequel ils vivent. Vous ne pouvez les aider qu'en étant en vibrante syntonie avec votre moi universel. Vous pouvez alors les éclairer, les invitant à vous rejoindre dans la danse de l'harmonisation.

S'ils vous rejoignent, ils sont naturellement et sans effort en harmonie avec vous, mais s'ils choisissent de n'en rien faire, alors souhaitez-leur

bonne chance sur leur chemin. Il n'est pas utile de les persuader ou de les inciter à le faire, ils se joindront à la danse dès qu'ils seront prêts. Laissez-les poursuivre leur route, vous découvrirez des milliers de personnes, des millions de personnes, des milliards de personnes, prêtes à danser avec vous, en harmonie avec la vie.

C'est le souhait de l'univers pour chacun : trouver et rester en harmonie. Commencer sa journée en s'ajustant sur le champ universel, abandonner l'illusion d'être une entité locale en difficulté et accepter la réalité de ne faire qu'un avec le grand Tout. C'est ce que l'univers souhaite le plus pour chacun.

Renoncer à l'illusion de la localité

L'univers sait qu'en abandonnant l'illusion d'être une entité locale isolée et en embrassant la réalité de ne faire qu'un avec l'esprit universel, vous faites partie du flux. De façon synchrone, vous dansez avec chaque être faisant partie de la danse universelle. La vie s'écoule facilement. Toutes les frictions, tous les blocages expérimentés au niveau de l'esprit local disparaissent. La vie devient facile, heureuse et naturellement créative. Vous vous sentez uni avec cette réalité universelle de l'unité. La qualité de vie que vous créez pour vous-même, à partir de cette perspective, est radicalement différente de celle envisagée dans le cadre du moi local isolé.



La vie s'écoule en harmonie avec le champ universel.

Faire ce choix, jour après jour, de s'aligner tous les matins, c'est choisir une toute nouvelle trajectoire, riche en possibilités, baignant dans la joie, débordant de vitalité et d'enthousiasme.

Vous êtes à la croisée des chemins en ce moment. Vous devez faire un choix : embrasser la réalité de vous-même en tant qu'être uni avec un univers bienveillant ou continuer dans l'illusion que vous ne l'êtes pas. Vous êtes face à ce choix en ce moment, vous l'êtes à chaque instant.

Le choix le plus important de votre vie

C'est le choix le plus important de toute votre vie : vous aligner ou pas. Si vous faites ce choix maintenant, le renouveler le moment suivant, le jour suivant, la semaine suivante puis le mois suivant, un nombre infini de fois, ne sera plus un choix mais un fait. Ce n'est plus une décision mais un mode de vie. Ce mode de vie devient le réglage par défaut de votre conscience et vous commencerez à construire le câblage neuronal qui l'ancre dans la matière. La matière de votre corps devient le véhicule non pas de votre esprit local mais de votre esprit non-local.

L'esprit non-local, qui commande les circuits neuronaux de votre cerveau et de votre corps, crée un *nouveau* cerveau et un *nouveau* corps. Il construit vos cellules, régénère votre ADN, crée un champ de connexion, génère la cohérence de vos pensées, paroles et actes, ouvre des possibilités dans votre sphère d'influence, cocréé avec vous au niveau de votre réalité matérielle.

La réalité matérielle façonnée alors que vous ne faites qu'un avec l'esprit universel est complètement différente de celle que vous auriez imaginée, coupé de ce dernier. Vous élaborez vos pensées en alignement avec l'esprit universel et elles se matérialisent en cohérence. Votre réalité matérielle est remodelée, transformée. Ces alignements successifs se répétant, vous vous dégagerez progressivement de l'enfermement de l'esprit local et du soi local.

Qu'allons-nous créer ensemble dans ce champ unifié ? Découvrons-le !

Mettre ces idées en pratique

Exercices à pratiquer cette semaine :

- Faites une balade dans la nature et efforcez-vous de marcher lentement. Ressentez chacun de vos pas.
- Marchez ou restez pieds nus sur du sable ou de l'herbe mouillée pendant quelques minutes chaque jour.
- Pendant votre pratique d'*EcoMeditation* matin et soir, accordez consciemment votre moi local à l'esprit non-local.
- Un jour, après avoir médité, dessinez dans votre journal une illustration de votre moi local et de votre réalité non-locale. Nul besoin d'être un grand artiste – un simple dessin au trait suffit.
- Interrogez l'esprit non-local : « Quel est le mieux pour moi ? » et écrivez ce qui vous passe par la tête dans votre journal.

Documents complémentaires (en anglais) relatifs au chapitre 7 :

- vidéo montrant les champs électromagnétiques du cœur humain ;
- une marche à suivre montrant comment ressentir les champs de la Terre ;
- un commentaire de Stephan Schwartz sur les phénomènes d'anomalie et la conscience quantique.

Accès : www.MindToMatter.club/Chapter7

Postface

Quelle est l'étape suivante ?

J'ai le privilège de vivre parmi des créateurs de génie. Nous créons le monde autour de nous par nos pensées en ce moment même et à chaque instant.

Nous sommes membres d'une communauté d'artistes, nous façonnons notre monde à chaque instant. Les visions que notre esprit nous transmet se mettent en place, une à une, dans la réalité concrète tout autour de nous. En choisissant nos pensées, nous choisissons en fait notre réalité matérielle, que nous en soyons conscients ou non.

Quel monde allons-nous créer dans les jours, les mois, les années à venir ?

Je suis convaincu que ce sera un monde de paix, de compassion, de beauté, d'opportunités et de sagesse. Au cours des siècles passés, nous nous sommes entraînés à créer la survie, la peur, la colère, la guerre, le ressentiment, la compétition, la honte, la culpabilité, la rivalité et d'autres formes de conflit. En tant qu'espèce, des milliers de générations ont expérimenté les circonstances matérielles qui résultent de ce type de pensée.

Nous avons vu les souffrances qu'elle engendre. Maintenant, je crois que nous sommes prêts pour une nouvelle expérience. Nous sommes prêts à construire les contours d'un nouveau monde. En découvrant nos capacités à choisir ce monde, nous choisissons des pensées, des sentiments, des expériences et des croyances qui favorisent cette création.

En découvrant le fruit des premières créations, même modestes, délibérément formulées avec notre esprit, nous sommes comme un bébé faisant ses premiers pas, nous sommes hésitants et incertains.

Mais nous savons que cette hésitation cède rapidement la place à une confiance exubérante. Maintenant libre d'explorer le monde, l'enfant se promène avec enthousiasme. Il va là où il n'a jamais pu aller auparavant. Son cercle d'influence s'élargit de plus en plus, à mesure qu'il s'aventure plus loin de son point d'origine. Il s'adapte rapidement à la nouvelle réalité et assume un degré de mobilité et de liberté qu'il n'avait jamais connu avant de faire le premier pas.

Voilà où nous en sommes aujourd'hui. En tant qu'espèce, nous commençons à peine à gratter la surface de notre pouvoir. Nous n'avons encore aucune idée de ce dont nous sommes capables. Nous n'avons même pas fait notre premier pas. Nous sommes au balbutiement de ce que nous pourrions accomplir.

Alors que l'avenir est inconnu, enveloppé de mystère, nous pouvons regarder en arrière et voir clairement ce qui s'est passé avant. Nous voyons les deux guerres mondiales du xx^e siècle et les conflits encore plus sanglants du xix^e siècle et des temps anciens. Nous constatons l'ignorance, la pauvreté, la famine, l'injustice et la cruauté dans lesquelles notre espèce a été élevée pendant des millénaires. Alors que les progrès de la science et de la pensée philosophique nous ont donné accès aux premières lueurs de l'illumination, il nous apparaît flagrant que l'existence humaine a été guidée par les dures exigences de la survie pendant la majeure partie de son histoire.

En tant qu'espèce, nous avons traversé et accepté toutes ces épreuves. Maintenant, il est temps de grandir. Quand nous ne savions pas que nos pensées créaient notre réalité, nous avons supposé que toute la souffrance dans laquelle nous vivions était une réalité immuable et objective.

Maintenant, nous savons ce qu'il en est. Nous avons commencé à comprendre l'immense potentiel de notre esprit pour créer la réalité. Nous comprenons l'influence que nous avons sur les niveaux microscopiques et macroscopiques de la réalité. À l'échelle microscopique, nous comprenons que nos pensées façonnent l'anatomie et la physiologie de nos cellules à chaque instant, qu'elles peuvent conduire les molécules à être créées ou éliminées du cycle de la vie, le fantasme inespéré d'un alchimiste médiéval.

Au niveau macroscopique, nos pensées se mêlent à celles du reste de notre espèce pour créer le vaste balancier de l'histoire. Il s'agit de l'histoire que nous créons quand nous comprenons que la nature de notre pouvoir est très différente de l'histoire que nous avons créée en œuvrant

aveuglément sous l'illusion que la réalité était composée d'événements aléatoires qui nous arrivent sans raison.

En tant que créateurs conscients, nos choix sont différents. Si notre pulsion de survie nous incite à la colère et à l'amertume engendrées par l'illusion de la pénurie ou de la lutte pour les ressources, nous choisissons de l'ignorer. Nous nous joignons aux millions d'autres personnes qui font des choix similaires. Nous sommes alors entraînés dans les champs de réalité de cette nouvelle communauté et en multipliant la résonance de ces champs communs, nous changeons l'orientation de la société.

En renonçant à ces pensées négatives, en les remplaçant par une pensée positive, on ne modifie pas seulement sa propre réalité, mais celle de toute l'espèce humaine. On contribue à la bonté et à la compassion dans le monde, en renforçant ce nouveau champ de réalité. On rejoint ces millions de personnes qui ajoutent leur énergie positive à la nouvelle réalité et ainsi contribuent à la transformer en une force irrésistible qui oriente le fil de l'histoire.

Les forces de la misère – qui ont été alimentées par ces gens luttant pour leur survie et ignorant qu'ils perpétuaient le même monde noir qu'ils craignaient – ont mené la danse pendant des millénaires : aujourd'hui, c'est différent. Nous comprenons notre pouvoir et l'utilisons pour façonner d'abord notre propre réalité et, ensuite, collectivement, celle de la planète.

Après avoir expérimenté la pensée craintive et ses conséquences, je crois que nous nous sommes lancés dans une nouvelle expérience. Comme ce tout-petit faisant ses premiers pas, nous faisons rayonner la lumière dans l'obscurité de notre vieille pensée conditionnée. Ce premier rayon, comme ce premier pas, brille avec hésitation. Pourtant, cette lumière fait du bien. Les molécules que nous créons dans notre corps lorsque nous éclairons nos pensées font du bien. Les circonstances que nous créons dans le monde qui nous entoure en illuminant notre esprit sont infiniment plus agréables. Dans une boucle de rétroaction positive, notre désir de poursuivre, d'aller plus loin est renforcé.

De plus en plus confiants dans notre nouveau pouvoir de créer un monde positif, nous pensons de façon plus audacieuse. Nous imaginons alors un monde sans guerre, sans faim ou sans pauvreté. Cette vision immatérielle subjective est l'embryon d'une réalité matérielle objective.

C'est le travail que nous faisons maintenant ensemble. En nous joignant aux millions d'autres personnes qui se sont engagées à travers

le monde pour un avenir positif pour eux-mêmes et l'humanité tout entière, nous produisons un champ d'amour irrésistible. Ce champ d'amour n'a pas d'opposant. Nous ne jugeons pas, ne condamnons pas, ne nous plaignons pas. Nous aimons tout simplement.

C'est alors que le champ de l'amour devient plus fort et inonde tout son environnement. De ce champ de réalité partagée de l'amour naît une nouvelle réalité matérielle qui reflète l'énergie de cette vibration. Dans ce nouveau contexte, on agit instinctivement avec générosité et compassion. Le respect et l'altruisme sont les nouvelles normes dans les relations humaines.

Les enfants de l'avenir grandissent avec ces références. Baignant dans l'amour dès la conception, ils n'expérimentent rien d'autre et deviennent des créateurs dynamiques, dans leurs jeux, leurs interactions sociales et leurs attentes pétrées d'amour. Grandissant dans un monde d'amour, ils l'incarnent dans leur carrière et leur famille et le monde change pour refléter leurs attentes.

Je n'ai aucune idée de ce que nos enfants, ou les enfants de nos enfants, pourraient créer, mais je suis certain que des êtres humains emplis d'amour s'exprimeront dans la joie, que leurs créations toutes nouvelles transporteront la science, la technologie, l'éducation, l'art, la musique, la philosophie, la religion, l'architecture, l'environnement, la civilisation et la société vers des lieux bien au-delà de ce que notre génération peut concevoir.

C'est le monde dans lequel j'ai l'intention de vivre le reste de ma vie. C'est le monde que je choisis de créer avec mes pensées personnelles dès le moment où j'ouvre les yeux pour commencer ma journée. C'est ce monde que je vous invite à rejoindre pour créer à votre tour. Il n'est de meilleur endroit pour vivre.

Merci d'avoir fait équipe avec moi dans ce voyage exploratoire. Nous avons vu comment cette proposition que l'esprit crée la matière n'est pas une simple spéculation métaphysique, mais un fait scientifique. Nous avons découvert que notre esprit crée la réalité et prend conscience du potentiel de chacun de nous à créer une réalité bienveillante en utilisant le pouvoir étonnant de la pensée. À partir de maintenant, jouons ensemble. J'ai hâte de cocréer ce monde d'amour et de joie avec vous.

Annexe

Les sept étapes de l'*EcoMeditation*

Avant de commencer, éteignez portables, ordinateurs et autres appareils susceptibles de vous déconcentrer. Il est important de s'accorder une vingtaine de minutes de tranquillité, que ce soit le matin au réveil (ma préférence), le soir juste avant de se coucher ou lors d'une pause dans la journée. Asseyez-vous bien droit, au calme, dans un endroit où vous ne risquez pas d'être dérangé.

Du bout des doigts, tapotez chacun des points d'acupression EFT, tout en restant concentré sur l'idée que vous êtes au calme et que vous vous accordez un précieux moment de tranquillité, sans autre distraction. Procédez du haut vers le bas et arrivé au dernier point, reprenez pour un deuxième tour. Les points EFT sont décrits dans le tableau ci-dessous.

EFT

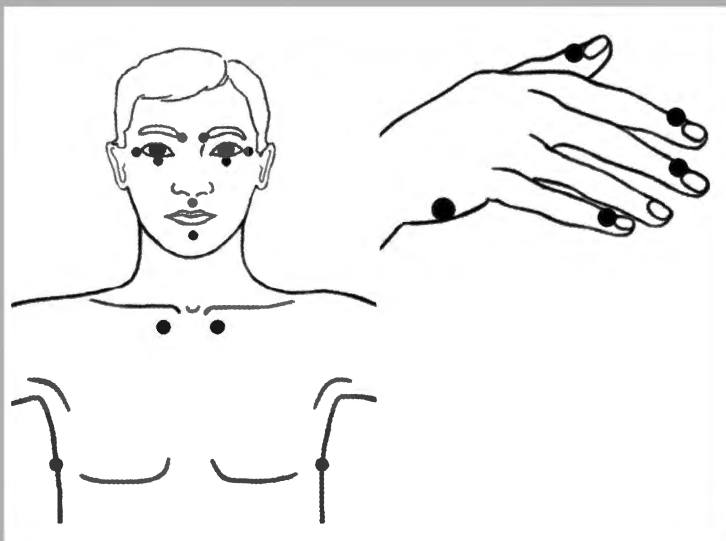
1. **À quel endroit de votre corps** ressentez-vous le plus intensément votre problème émotionnel ?
2. **Comment évaluez-vous votre malaise** sur une échelle de 0 à 10 à cet endroit précis – 10 étant le plus intense et 0 qualifiant la disparition de tout inconfort ?

10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0

3. **Préparation.** Répétez l'affirmation suivante trois fois tout en continuant de tapoter le point karaté (côté de la main – voir le diagramme ci-dessous) :

« *Même si j'ai ce/cette (nommer le problème), je m'accepte profondément et complètement.* »

4. **Séquence.** Tapotez environ sept fois sur chacun des points d'énergie indiqués sur le diagramme ci-dessous, tout en répétant une brève affirmation rappelant votre problème.



5. **Évaluez à nouveau votre malaise** sur une échelle de 0 à 10. Si votre niveau demeure élevé, reprenez l'affirmation suivante :
- « *Même si j'ai encore un peu ce/cette (nommer le problème), je m'accepte profondément et complètement.* »
6. **Reprenez à l'étape 1** jusqu'à ce que votre malaise soit aussi proche de 0 que possible.

Des dizaines de vidéos (en anglais) montrant ce processus sont disponibles sur EFTUniverse.com

Ce moment vous est spécialement réservé. Il est important de laisser s'évanouir toutes vos préoccupations et de profiter pleinement du moment présent. Tout en tapotant, répétez : « Je me dégage de tout blocage pour atteindre la paix intérieure. Je relâche toutes les tensions de mon corps. Je me libère de tout ce qui, dans mon passé, mon présent ou mon avenir, peut perturber ma paix intérieure. »

Fermez les yeux et laissez la langue reposer, détendue, dans votre bouche.

Concentrez-vous sur vos mains. Concentrez-vous sur vos pieds. Concentrez-vous sur l'espace occupé par vos mains... vos pieds... vos jambes... vos bras... votre torse... votre cou... votre tête. **Concentrez-vous sur l'espace occupé par votre corps entier. Imaginez un grand espace vide derrière vos yeux... entre vos sourcils.** Si certaines pensées surgissent au cours de la méditation, laissez-les se dissiper, s'éloigner comme un nuage dans le ciel, sans entrave.

Respirez lentement, 6 secondes pour l'expiration, 6 secondes pour l'inspiration. Comptez jusqu'à six en silence à chaque inspiration... à chaque expiration. Votre langue est détendue. Un grand espace vide s'étend entre vos yeux. Si une sensation physique survient, une douleur, un inconfort, contentez-vous de l'observer, sans bouger. Restez concentré sur votre respiration en comptant jusqu'à six pour l'inspiration... jusqu'à six pour l'expiration.

Visualisez l'espace occupé par votre cœur et imaginez votre respiration le traversant, six secondes pour l'inspiration... six secondes pour l'expiration. Votre langue est détendue.

Imaginez un rayonnement d'amour se déversant vers une personne ou un lieu que vous aimez à chaque expiration. Continuez sur plusieurs respirations. Un grand espace vide s'étend entre vos yeux. Votre langue est détendue.

Ramenez le flux d'amour vers votre corps, vers la zone occupée par votre cœur. Renvoyez cet amour vers l'endroit de votre corps où vous ressentez un malaise ou une douleur. Pour terminer la méditation, prenez trois respirations profondes sur 6 secondes.

Lorsque vous sentez que la méditation arrive à son terme, reprenez connaissance de la pièce où vous vous trouvez. Ouvrez les yeux et regardez un objet près de vous, observez-le en détail, sa couleur, sa texture, son poids. Portez maintenant le regard sur un objet éloigné. Prenez conscience de votre respiration... de votre poids sur votre siège ou sur le sol. Prenez conscience de vos mains... de vos pieds. Reprenez conscience du temps écoulé.

Reprenez pied dans la réalité, le lieu où vous êtes, le moment de la journée. Tandis que l'état méditatif apporte un grand bien-être, à la fin de la méditation il est vital de s'ancrer dans le « monde réel ».

Après avoir pratiqué cette méditation tous les jours pendant une semaine, vous ressentirez une différence dans la façon dont vous appréhendez le reste de vos journées. Au bout d'un mois, vous serez conquis. Il suffit de 20 minutes, mais il se peut que vous souhaitiez vous accorder jusqu'à 30 ou 45 minutes.

Index

A

Aaron, Raymond, 306
abeilles (exemple de champs électro-
magnétiques), 60
Académie chinoise des sciences, 70,
205
Acoustics d'Ernst Chladni, 73
acupuncture
 méridiens, 81
 points, 81–83
adrénaline, 148
Ahmed, Z., 156
aimants, 62
alignement, un choix, 319
alimentation des cellules, 142–144
alpha, onde cérébrale
 cohérence cardiaque, 124–125
 définition, 96
 effet des champs d'énergie sur les
 cellules, 159–161
ALS2CL (gène), 177
Alzheimer, maladie d', 45, 156, 162,
163, 193
américium 241, 203, 205–207, 211, 216
Amgen, 227
anticorps monoclonaux (Rituxan), 86
Arizona, université de l', 195–198
Ascent of Money de Niall Ferguson,
133
attendus, effets
 croyances des scientifiques, 229–232
 exemples, 223–225
 intrication, 232–234
 mesures objectives, 222–223
 reproductibilité, 227–229
 sciences naturelles vs sociales,
 225–227
attention, entraînement de l', 115
autorégulation, 32

B

Baker, Sara Josephine, 46–50
bardo, état de, 286
Barsade, Sigal, 128
Beauregard, Mario, 284
Becker, R.O., 158
Bem, Daryl, 230, 256
Bengston, Bill, 38, 43, 55, 56, 70, 149,
206, 242, 362
Berger, Hans, 91, 92
bêta, onde cérébrale
 cohérence, 213
 définition, 95
 effet des champs d'énergie sur les
 cellules, 161
bêta-amyloïdes, 156
Bhagavad Gita, 184
biomarqueurs, indicateurs de santé,
152–154
Bohr, Niels, 20, 267
Bouddha, 184
boussole, 58, 59
Brain Wars de Mario Beauregard, 284
British Medical Journal, 188
Brooks, Audrey, 190
bulle spéculative (exemple de conta-
gion émotionnelle), 133–135
Burch, Wanda, 252
Burk, Larry, 252
Burr, Harold Saxton, 65

C

C5orf66-AS1 (gène), 177
Cade, Maxwell, 97–99, 159
California Pacific Medical Centre, 195
Callahan, Roger, 302
Cambray, Joseph, 258, 259, 277
cancer
 champs électromagnétiques, 67,
70–72, 85–87

- méditation pour réguler les gènes, 175–178
- rémission spontanée, 144–149
- synchronicité, 251–256
- cartilage, cellules, 158–159
- cécité et EMI, 284
- cellules
 - alimentation, 142–144
 - environnement énergétique, 144
 - équilibre des ondes cérébrales, 170–174
 - état d'éveil maximal, 170
 - guérison, 174–181
 - marqueur biologique, 152–154
 - ondes cérébrales, 154–66
 - recherches sur l'énergie, 150–152
 - régénération, 170–174
 - rémission de la maladie, 144–149
- cellules-souches, 152, 153
- Center for Behavioral Studies de Cambridge, 283
- cerveau *Voir aussi* ondes cérébrales, connexions neuronales
 - activité neuronale, 19
 - appareil de neuro-imagerie en forme de serre-tête, 123
 - apprendre la guérison, 51
 - brouillard cérébral, 199–202
 - conception traditionnelle, 24
 - conducteurs électriques de l'énergie, 33–36
 - cortex préfrontal, 201
 - création et flux d'information, 50–54
 - diriger sa conscience, 36–43
 - esprit épiphénomène, 24
 - hippocampe, 29, 156, 160–164, 193, 194
 - potentiel, 55
 - régulation des émotions, 30–32
 - sensibilité aux champs électromagnétiques, 265–267
 - superpouvoir, 32
 - taille, 25–29
 - vitesse de changement d'un neurone, 25
- cerveau de la Terre, 266
- CHAC1 (gène), 176
- chamans, 286
- Chambers, Richard, 28
- champ électromagnétique humain, 267
- champs électromagnétiques
 - acupuncture, 81–83
 - aimant, 62
 - conducteurs électriques, 33–36
 - dans la nature, 60
 - eau, 67–68, *Voir* eau
 - énergie créant la matière, 57, 67
 - exemples, 57–60
 - force fondamentale en physique, 203, 205, 209–211
 - guérison énergétique (exemple), 85
 - humains, 267–268
 - intention de guérison, 87–88
 - mesures, 63–67
 - sensibilité cérébrale, 265–267
 - vibrations, 79–81
- changement social et intention, 50
- Char des fous de Flore* de Hendrik Gerritsz Pot, 134
- Chladni, Ernst, 72, 89
- Christakis, Nicholas, 127
- Christine, épouse de l'auteur, 53, 209, 211, 241, 244, 247, 249, 250, 293, 295, 312, 313, 363
- Church, Dawson
 - aquarelles, 117–121
 - De l'esprit à la matière*, 12, 244, 294
 - EcoMeditation*, 99–103, 165–166, 173, 179–180
 - EFT, 195–198
 - expérience de l'esprit cohérent, 207–209, 211
 - Le Génie dans vos gènes*, 17
 - Soul Medicine*, 44, 119
 - The Heart of Healing*, 36, 243
- Classique de la médecine interne de l'Empereur Jaune*, 81, 216
- clean sweep*, protocole énergétique, 211
- clinique de Cleveland, 184
- cœur
 - cohérence cardiaque, 123–125, 165, 211–213
 - électrocardiogramme (ECG), 64

maladies cardiaques et synchronicités, 300
 régénération cellulaire, 141–142
 cohérence *Voir* esprit cohérent
 définition, 198
 des structures émergentes, 276
 compléments à chaque chapitre, 21
 connaissance ou savoir, impact sur le
 cerveau, 10
 connexions neuronales
 corrélats neuronaux de la conscience, 94
 neurones et microtubules, 24, 35
 plasticité, 25–30, 53–54
 régénération des cellules nerveuses, 140
 rythme, 92–94
 vitesse de changement d'un neurone, 25
 conscience *Voir aussi* esprit non-local
 cerveau récepteur, 282–288
 différente du cerveau, 288–291
 diriger, 36–43
 émotion, 200
 état modifié, 283–288
 intention, 43–51
 modification par la méditation, 103–106
 ondes delta, esprit non-local, 111
 Cooper, Sharon, 284
 corps humain *Voir* cerveau, ondes cérébrales, cellules, guérison, cœur
 cortex préfrontal, 201
 cortisol, 148, 191–202
 couleurs, filtres de, 131
 créativité
 flux d'information, 51–54
 pensées, 21, 321–324
 Crick, Francis, 283
 croyances des scientifiques, système de, 229–232
 croyances religieuses et synchronicité, 257, 287
 cymatique, 72–75

D

Dachelet, Frances, 79

dauphin de Guyane (exemple de champs électromagnétiques), 61
De l'esprit à la matière de Dawson Church, 12–13, 292–296
 Delft, université de technologie de, 221
 Delorme, Arnaud, 221
 delta, onde cérébrale
 définition, 97
 EcoMeditation, 99, 110, 111
 effet des champs d'énergie sur les cellules, 155–157
 esprit non-local, 110–111
 Mind Mirror, 97–99
 synchronicité, 265
 diapason, 79–81
 DIO2 (gène), 177
 Dispenza, Joe, 13, 110, 111, 145, 146, 165, 175, 363
 Dooley, Mike, 294
 Dossey, Larry, 20, 243, 244
 double fente, expérience de la, 218–220
Dreams That Change Our Lives de Robert Hoss et Robert Gongloff, 254
 Drexel, université de, 123
 Dyer, Wayne, 240, 241

E

eau
 cymatique, 72–75
 guérison, 67–71
 H2O définition, 68
 personnalité, 76–79
 vibrations, 75–76
 Eccles, John, 283, 298
 ECG (électrocardiogramme), 36, 64
EcoMeditation Voir aussi Annexe
 cohérence cérébrale, 172–173
 méditation des méditations, 179–180
 modification des cellules, 164–166
 présentation, 103
 Eden, Donna, 43, 86, 243
 EEG (électroencéphalogramme), 64
 développement technologique, 91–92
 émotions et intrication, 241–243
 ondes cérébrales, 92–94

- premier enregistrement, 64
- effet attendu *Voir* attendu
- effet observateur *Voir* observateur
- EFT (libération émotionnelle)
 - cas cliniques, 83
 - douleurs, 83–85
 - hormones du stress, 195–198
 - pensées négatives, 191
 - régénération cellulaire, 144–147
- Eichman, Laura, 165
- Einstein, Albert, 20, 88, 100, 157, 251, 267
- Einthoven, Willem, 63
- électron, expérience de la double fente, 218–220
- Emergence* de Stephen Johnson, 276
- EMI (expérience de mort imminente), 283, 286, 287
- aveugle, 285
- émosphère, 137
- émotions
 - changement dans le cerveau, 29
 - collectives, 133–137
 - conscience, 103–112, 200
 - découverte des ondes cérébrales, 91–97
 - guérison, 112–122
 - intrication, 241–243
 - négatives, 128–135
 - positives, 125–128
 - régulation, 30–33
 - schémas d'ondes cérébrales, 97–103
 - synchronicité, 122–125
 - taux de cortisol élevé, 194
- énergie
 - cellules, 144
 - conducteurs électriques, 33–36
 - conscience, 113–117
 - façonne la matière *Voir* champs électromagnétiques
 - recherche sur l', 150–152
 - stress, 51–53
 - subtile, 209–211
- Energy Cure* de Bill Bengston, 206
- Energy Medicine* de Donna Eden, 43
- environnement
 - cohérence cardiaque, 123–125
 - contagion émotions négatives, 131–135
 - contagion émotions positives, 125–131
- Esalen, institut, 170, 172, 173, 196, 197, 362
- esprit cohérent, 183–246
 - brouillard cérébral, 199–202
 - définition, 198
 - développer et cultiver, 244–246
 - effet attendu, 232–234
 - effet observateur, 216–223
 - forces physiques, 202–211
 - hormone du stress, 195–198
 - intention active, 211–213
 - intrication, 232–234, 244–246
 - lumière cohérente, 198–199
 - modifier l'ADN, 213–216
 - pensées négatives, 183–191
- esprit non-local, 314–319
 - alignement, 319
 - conscience, 316–318
 - flux, 314–316
 - harmonie, 316–317
 - illusion de la localité, 318–319
 - ondes delta, 110–111
 - synchronicité, 286
- esprit/matière *Voir aussi* cerveau, esprit cohérent, conscience, émotions, énergie, esprit non-local, synchronicité
 - clés dans l'océan (exemple), 17
 - connexion corps-esprit, 9
 - conscience et esprit non-local, 20
 - créativité, 20–21, 321–324
 - énergie, 87
 - épiphénomène de l'énergie, 87
 - explication scientifique, 18–19
- Estebany, Oskar, 69, 72
- expérience, 32
- expérience de mort imminente *Voir* EMI

F

- Facebook, 130
- FAK (enzyme), 148
- Farmer, Doyné, 276

FCTC (Facteur de croissance du tissu conjonctif), 176
 Feinstein, David, 43, 294
 fenêtre de fréquence, 156, 262
 Ferguson, Niall, 133
 Ferriss, Tim, 300
Fields of Life de Harold Saxton Burr, 66
 Fisher, Irving, 133
 flux de l'esprit non-local, 314–316
 force nucléaire
 faible, 203, 204, 210
 forte, 203
 Framingham, étude (institut national de cardiologie), 126, 127
 Fredrickson, Barbara, 127

G

galvanomètre, 63, 64, 82, 89, 92
 gamma, onde cérébrale
 définition, 97
 effet des champs d'énergie sur les cellules, 161–164
 synchronicité, 266
 Garton, Tim, 85
 GCI (Global Coherence Initiative - initiative de l'institut Heartmath), 234, 235, 236
 GCP (Global Consciousness Project - initiative de l'institut Heartmath), 237, 238, 239
 Gebhardt, Chuck, 83, 84
 Geesink, H. J., 151, 267
 Geggie, Richard, 36, 37
 générateurs de nombres aléatoires (Random Number Generator – RNG), 237
 génétique
 cancer, 175–178
 cohérence cérébrale, 173–174, 213–216
 modification ADN en état de cohérence, 213–216
 protéines anti-inflammatoires, 163
 synthèse de l'ADN, 164
 test génétique personnel, 180
Génie dans vos gènes de Dawson

Church, 17
 Geronilla, Linda, 174
 Goethe, Johann von, 305, 307
 Gongloff, Robert, 254
 Goswami, Amit, 222
 Grad, Bernard, 69
 Graf, Jennifer, 257
 Gramling, Robert, 300
 gravité, 23, 203, 204, 209
 Greyson, Bruce, 288
 guérison *Voir aussi* ondes cérébrales, cellules humaines
 à distance, 35–36, 42
 apprendre, 43–50
 marqueurs biologiques, 152–154
 modification des gènes, 174–181
 symptômes traités, 45
 thêta, 113
 Guerre Froide (exemple de synchronicité), 269, 270, 271
 gyrus denté, 29

H

H₂O *Voir* eau
 Halberg Chronobiology, 265
 Halberg, Franz, 265
 harmonie
 champ universel, 316–317
 synchronicité, 291–296, 306–309
 Hay House, éditeur, 294
Heart of Healing de Dawson Church, 36, 243
 HeartMath, 124, 211, 213, 214, 262, 266, 267, 294, 337, 362
heiau (temple hawaïen), 248
 Heisenberg, Werner, 221, 267
 Henschel, Regine, 78
 hippocampe, 28, 29, 140, 156, 160, 162, 163, 193, 194
 Hippocrate, 251
 Hitler, Adolf, 131, 132, 133
 hormone de croissance (HC), 152
 Hoss, Lynne, 295
 Hoss, Robert, 225, 242, 246, 254, 362
 Hugo, Victor, 50
 Huygens, Christiaan, 260

I

immunoglobuline A salivaire (IgAs), 102, 171
 inconscient collectif, 239
 Institute of Aerospace Thermodynamics, Allemagne, 77
 Institute of Noetic Sciences (IONS), 78, 221, 241, 256, 362
 intention
 ADN, 213–216
 apprendre la guérison, 43–46, 87
 effet observateur, 216–223
 maladies infectieuses, 46–50
 mouvements sociaux, 50–51
 intrication, 220, 221, 232, 233, 241, 244
 IRM (imagerie par résonance magnétique), 28

J

Janzen, Naomi, 191
 Javanshir-Wong, Rebeka, 279
 Johnson, Stephen, 276
 joie
 contagion émotionnelle, 125–127
 effet domino, 127–128
 Jones, Joie, 209
 Jung, Carl Gustav, 239, 251, 258, 259, 275, 277, 278, 295, 302, 307, 362

K

Kandel, Eric, 19
 Katie, Byron, 113
 Kent, Elizabeth, 312
 Kent, William, 312
 Keynes, John Maynard, 134
 Krinsley, Dave, 39
 Kronn, Yuri, 209
 Kröplin, Bernd Helmut, 77
 KRT24 (gène), 177

L

LeDoux, Joseph, 200
 Lee-Shield, Sonia, 253
 Leskowitz, Eric, 68, 124, 137
Light upon Light d'Andrew Vidich, 302
 Linnenkamp, Maaïke, 173

Little Mothers' League (Ligue des petites mamans), 46
Livre tibétain des morts, 286
 localité, renoncer à la, 318–319
Love 2.0 de Barbara Fredrickson, 127
 Lu, Feng, 206

M

Magellan, Ferdinand, 57
 Maharaj, Beth, 175
 Marana, Joe, 240
 Marc Aurèle, 251
 Markoff, Marko, 157
 Marshmallow, expérience de Stanford, 32
 Mary Typhoïde, 49
 matière comme épiphénomène de l'énergie, 87
 Matloff, Gregory, 242
 Mayrick, Bennet, 39
 McCraty, Rollin, 211, 266, 294
 McTaggart, Lynne, 42, 242
 Mead, Margaret, 50
 médecine chinoise
 acupuncture et qi, 81–83
 méditation
 action sur certaines régions du cerveau, 30
 cancer, 175–178
 changement de la conscience, 103–106
 expérience mystique, 106–110
 ondes delta, 99–102
 pleine conscience, 28–29
 Meijer, D. K., 151, 267
 méridiens, 81–83
 microglies, 162
 microtubules, 24, 35
 Millennium Bridge (exemple de résonance), 274, 275
 Mind Mirror (machine inventée par Maxwell Cade), 98
 molécules, champ magnétique des, 62
 Monash, université de, 28
 Muir Wood, 311, 312, 313
 Muir, John, 311, 312
 Musk, Elon, 54, 55

myosite, maladie mitochondriale rare, 145
mysticisme et méditation, 106–110

N

National Heart Institute, 126
National Institute for Integrative Healthcare (NIIH), 44, 363
Nature (revue), 228, 231
Nature Review Neuroscience (revue), 29
nature, champs électromagnétiques dans la, 60
NDE (Near Death Experience) Voir EMI
Neumann, Erich, 278
New York Times, 48, 121
New York, université de, 46, 300
nocebo, effet, 42
noosphère, 137
nouveau radical, 276
NREM, phase de sommeil (les yeux ne bougent pas), 97
Nuremberg (rassemblement), exemple de contagion émotionnelle, 131

O

objectivité Voir attentions
observateur, effet, 216–223
ondes cérébrales Voir aussi pont alpha
alpha, 94–97, 123–125, 213
bêta, 95, 161, 213
changement, 154–166
cohérence et incohérence, 199–202
delta, 110–111, 154–157, 265
EcoMeditation, 99–103, 111
EEG, 64, 91–94, 241–243
émotions, 106
équilibre, 174
état optimal, 166–170
expérience de couplage, 123
gamma, 94–95, 161–164, 265
méditation, 103–106
méditation et expériences mystiques, 106–110
synchronicités, 256, 264, 265
thêta, 97–99, 111–113, 157–159, 256, 264

orbe de conscience, 137
ordre holistique, 276
Oschman, James, 34
Otzi (momie), 81
Our National Parks de John Muir, 312

P

Payne, Glenda, 144, 145
pensées négatives
dépression, 191
exemples, 183–190
mesures, 190–191
soucis, 187–189
valeur, 184–186
perception de structures émergentes, 276
personnalité
changement, 122
eau, 76–79
Phillips, Graham, 28, 29, 30, 32
physique quantique
cohérence cardiaque, 212
définition, 9
intrication, 220–222, 232–234
lien émotionnel et intrication, 242
Max Planck, 282
placebo et nocebo, 42
Planck, Max, 282
plaques de Chladni, 72–75
poème de Tukaram, 107
pont alpha
changement cellulaire, 159–161
changement de conscience, 115
EcoMeditation, 99–103, 169
Mind Mirror, 97–99
ondes cérébrales alpha, 96, 136
Pot, Hendrik Gerritsz, 135
prémonition, 256–257
Prigogine, Ilya, 275
Princeton, université de, 123, 237
processus dynamique, 276
protéines anti-inflammatoires, 163
psycho-neuro-immunologie, 9
psychosphère, 137, 281
pulsations géomagnétiques, 262

Q

qi, 67, 216

QUESS (expérience quantique à l'échelle spatiale), 233
Quick Coherence Technique (technique de cohérence rapide de l'institut Heartmath), 262

R

radicaux libres, 71, 152, 153, 159, 176, 194
Radin, Dean, 221, 256
Ramakrishna, 109, 110
Real Magic Wayne de Dyer, 240
réalité, locale et non-locale, 290
régime alimentaire et cellules, 142–144
REM, phase de sommeil paradoxal (mouvement rapide des yeux), 96
rémission, 144–150, *Voir aussi* cellules reproductibilité, 227–229
résonance
esprit non-local, 317–318
exemple du Millennium Bridge, 274
lignes de champs, 261–263
petits et grands systèmes, 260–261
Schumann, 263–265, 294–295

rêves, 251–256
Ring, Kenneth, 284
Rituxan (anticorps monoclonal), 86
RND1 (gène), 177
Robert, Daniel, 60
Rogow, Bryce, 178
Rosen, David, 259
Rosenthal, Robert, 224
Roy, Rustum, 70, 89
Rust, Mathias, 269
rythme circadien, 265

S

salamandres (exemple champs électromagnétiques), 66
Santa Fe Institute, 275, 278
santé publique vue par Dr Baker, 46–50
Schumann, Winfried, 263
Science (revue), 25, 60
Science de l'intention de Lynne McTaggart, 42
sciences physiques vs sciences humaines, 225–227
Seeley, Thomas, 61

sérotonine, 159
service d'hygiène de l'enfance (New York, 1908), 46
She Who Dreams de Wanda Burch, 252
Shealy, Norman, 2
Shen Kuo, 58
Shermer, Michael, 257
Shirer, William, 132
Siegel, Bernie, 243–244
Siegel, Dan, 46
Smith, Huston, 109
Smith, Lorin, 36, 37, 55
SMR, fréquence du rythme sensori-moteur, 96
sodium, précipitation de cristaux, 225
Sohal, Vikaas, 163
sons et vibrations
cymatique, 72–75
forme de l'eau, 75–78
générateur de vibration, 74
soigner des maladies, 79–81
Soper, George, 48
sortie du corps, expérience de, 283–288
Soul Medicine de NormShealy et Dawson Church, 44, 119
souris
champs électromagnétiques, 67
expériences sur le cancer, 38–43
SpaceX, 54
Stanford, expérience, 32
Stealing Fire de Steven Kotler et Jamie Wheal, 115
Stott, Robin, 270, 272
stress
hormones, 191–198
mauvaises nouvelles, 51–53
ondes bêta 2, 161, 164
ondes cérébrales bêta et anxiété, 95
oxydatif, 153
signalisation entre cellules cancéreuses, 148
Strogatz, Steven, 272
structures émergentes, 275–278
subtile, énergie, 210
synchronicité
11 septembre 2001, 278–281
alignement, 291–96, 306–309

C.G. Jung, 258
 cerveau et conscience, 288–289
 cerveau récepteur du champ universel, 283
 cerveau, lien entre réalité locale et non-locale, 289–291
 champ mental et inconscient, 301–304
 conscience, 283–288
 corps/esprit, 265–267
 croyances, 257–258, 287
 esprit et matière, 259
 esprit non-local, 314–319
 état spirituel élevé, 296–298
 événement paranormal, 267–272
 exemple, 247–251, 278–281
 explication scientifique, 281–282
 maîtrise, 304–306
 nature, 272–274
 prémonition, 256–257
 psychosphère, 281
 résonances, 259–265, 274–275
 rêves, 251–256
 s'entraîner, 298–300
 structures émergentes, 275–278
 systèmes auto-organisés, 275–278

T

Tanaka, Eddie, 247
 tapotement *Voir* EFT
 Tchijevsky, Alexandre, 234
 Teilhard de Chardin, Pierre, 137
 télomérase, 156
 télomères, 152–154, 165
 terrorisme du 11 sept. 2001 (exemple de synchronicité), 278–281
 Tesla, Nikola, 38
 théorie des cordes, 19
 thermographie, 66
 thêta, onde cérébrale
 définition, 96
 effets sur les cellules, 158
 guérison, 111–113
 Mind Mirror, 97–99
 synchronicité, 256, 264
 Thiel, Peter, 54
 Tiller, William, 244

Time, 296
 Toho, école de médecine de
 l'université de, 159
 toucher thérapeutique, 69
 Town, Phil, 301, 304
 Tracy, Reid, 294, 362
 Tsai, Li-Huei, 162
 TUFT1 (gène), 177
 Tukaram, figure spirituelle indienne, 107, 108, 111, 116
 tulipes, folie des (exemple de contagion émotionnelle), 134
 typhoïde, Marie Mallon, 48

U

Umipeg, Vicki, 285
 univers à 11 dimensions, 19, 20
USA Today, 279

V

vibrations *Voir* sons et vibrations
 Vidich, Andrew, 302, 304
 Vierge Marie et les boules de lumière, 254

W

Warner, Carol, 254
 Washington, école de médecine de
 l'université, 156
Water and Its Memory de Bernd Kröplin et Regine C. Henschel, 78
 Wedman, Kim, 86
 Wellness Program de la clinique de Cleveland, 184
 Wieraszko, A., 156
 Wigner, Eugene, 20
 Wise, Anna, 98
 Wiseman, Richard, 300
 Wolf, Fred Alan, 225
World's Religions de Huston Smith, 109

Y

Yan, Xin, 70

Z

Zürich, université de, 297

Bibliographie

Chapitre 1

Baker, S. J. (1925). *Child hygiene*. New York: Harper.

Barinaga, M. (1998). New leads to brain neuron regeneration. *Science*, 282(5391), 1018–1019. doi:10.1126/science.282.5391.1018b.

Bengston, W. F. (2007). A method used to train skeptical volunteers to heal in an experimental setting. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(3), 329–332.

Bengston, W. F. (2010). *The energy cure: Unraveling the mystery of hands-on healing*. Boulder, CO: Sounds True.

Bengston, W. F., & Krinsley, D. (2000). The effect of the “laying on of hands” on transplanted breast cancer in mice. *Journal of Scientific Exploration*, 14(3), 353–364.

Chiesa, A., Calati, R., & Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 449–464.

Church, D. (Ed.). (2004). *The heart of healing*. Santa Rosa, CA: Elite Books.

Eden, D., & Feinstein, D. (2008). *Energy medicine: Balancing your body's energies for optimal health, joy, and vitality*. New York: Penguin.

Frey, A. H. (1993). Electromagnetic field interactions with biological systems. *FASEB Journal*, 7(2), 272–281.

Goleman, D., & Davidson, R. J. (2017). *Altered traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body*. New York: Penguin.

Hameroff, S., & Penrose, R. (1996). Orchestrated reduction of quantum coherence in brain microtubules: A model for consciousness. *Mathematics and Computers in Simulation*, 40(3–4), 453–480.

Hugo, V. (1877). *The history of a crime*. (T. H. Joyce & A. Locker, Trans.). New York: A. I. Burt.

Kandel, E. R. (1998). A new intellectual framework for psychiatry. *American Journal of Psychiatry*, 155(4), 457–469.

Kim, S., & Coulombe, P. A. (2010). Emerging role for the cytoskeleton as an organizer and regulator of translation. *Nature Reviews Molecular Cell Biology*, 11(1), 75–81.

- King, C. R. (1993). *Children's health in America: A history*. New York: Bantam.
- Lerner, L. J., Bianchi, A., & Dzelzkalns, M. (1966). Effect of hydroxyurea on growth of a transplantable mouse mammary adenocarcinoma. *Cancer Research*, 26(11), 2297–2300.
- Malik, T. (2006, March 26). Fuel leak and fire led to falcon 1 rocket failure, SpaceX says. *Space.com*. Retrieved from www.space.com/2200-fuel-leak-fire-led-falcon-1-rocket-failure-spacex.html.
- McTaggart, L. (2007). *The intention experiment: Using your thoughts to change your life and the world*. New York: Free Press.
- Oschman, J. L. (2015). *Energy medicine: The scientific basis*. London: Elsevier Health Sciences.
- Phillips, G. (2016). Meditation. *Catalyst*. Retrieved May 16, 2017, from www.abc.net.au/catalyst/stories/4477405.htm.
- Radin, D., Schlitz, M., & Baur, C. (2015). Distant healing intention therapies: An overview of the scientific evidence. *Global Advances in Health and Medicine* 4(Suppl.):67–71. doi:10.7453/gahmj.2015.012.suppl. Retrieved from <http://deanradin.com/evidence/RadinDistantHealing2015.pdf>.
- Schlam, T. R., Wilson, N. L., Shoda, Y., Mischel, W., & Ayduk, O. (2013). Preschoolers' delay of gratification predicts their body mass 30 years later. *The Journal of Pediatrics*, 162(1), 90–93.
- Schmidt, S., Schneider, R., Utts, J., & Walach, H. (2004). Distant intentionality and the feeling of being stared at: Two meta-analyses. *British Journal of Psychology*, 95(2), 235–247.
- Schweizer, S., Grahm, J., Hampshire, A., Mobbs, D., & Dalgleish, T. (2013). Training the emotional brain: Improving affective control through emotional working memory training. *Journal of Neuroscience*, 33(12), 5301–5311.
- Shealy, N., & Church, D. (2008). *Soul medicine: Awakening your inner blueprint for abundant health and energy*. Santa Rosa, CA: Energy Psychology Press.
- Siegel, D. (2017). *Mind: A journey into the heart of being human*. New York: Norton.
- Smith, L. (2004). Journey of a Pomo Indian medicine man. In D. Church (Ed.), *The heart of healing* (pp. 31–41). Santa Rosa, CA: Elite Books.
- Stoll, G., & Müller, H. W. (1999). Nerve injury, axonal degeneration and neural regeneration: Basic insights. *Brain Pathology*, 9(2), 313–325.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225.

Chapitre 2

- Bengston, W. (2010). *The energy cure: Unraveling the mystery of hands-on healing*. Boulder, CO: Sounds True.
- Burr, H. S. (1973). *The fields of life: Our links with the universe*. New York: Ballantine.
- Burr, H. S., & Mauro, A. (1949). Electrostatic fields of the sciatic nerve in the frog. *Yale Journal of Biology and Medicine*, 21(6), 455.
- Church, D. (2013). *The EFT manual* (3rd ed.). Santa Rosa, CA: Energy Psychology Press.
- Clarke, D., Whitney, H., Sutton, G., & Robert, D. (2013). Detection and learning of floral electric fields by bumblebees. *Science*, 340(6128), 66–69.
- Czech-Damal, N. U., Liebschner, A., Miersch, L., Klauer, G., Hanke, F. D., Marshall, C., Dehnhardt, G., & Hanke, W. (2017). Electroreception in the Guiana dolphin (*sotalia guianensis*). *Proceedings of the Royal Society, Biological Sciences*, 279(1729), 663–668. doi:10.1098/rspb.2011.1127.
- Grad, B. (1963). A telekinetic effect on plant growth. *International Journal of Parapsychology*, 5(2), 117–133.
- Grad, B. (1967). The “laying on of hands”: Implications for psychotherapy, gentling, and the placebo effect. *Journal of the American Society for Psychical Research*, 61(4), 286–305.
- Kaplan, M. (2013, February 21). Bumblebees sense electric fields in flowers. *Nature News Online*. Retrieved from www.nature.com/news/bumblebees-sense-electric-fields-in-flowers-1.12480.
- Kronn, Y. (2006, April 6). *Subtle energy and well-being*. Presentation at California State University, Chico, CA.
- Kröplin, B., & Henschel, R. C. (2017). *Water and its memory: New astonishing results in water research*. Germany: GutesBuch Verlag.
- Langman, L., & Burr, H. S. (1947). Electrometric studies in women with malig- nancy of cervix uteri. *Obstetrical and Gynecological Survey*, 2(5), 714.
- Lu, Z. (1997). Laser raman observations on tap water, saline, glucose, and medemycine solutions under the influence of external qi. In L. Hui & D. Ming (Eds.), *Scientific qigong exploration* (pp. 325–337). Malvern, PA: Amber Leaf Press.
- Radin, D., Hayssen, G., Emoto, M., & Kizu, T. (2006). Double-blind test of the effects of distant intention on water crystal formation. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 2(5), 408–411.
- Rao, M. L., Sedlmayr, S. R., Roy, R., & Kanzius, J. (2010). Polarized microwave and RF radiation effects on the structure and stability of liquid water. *Current Science*, 98(11), 1500–1504.

Schwartz, S. A., De Mattei, R. J., Brame, E. G., & Spottiswoode, S. J. P. (2015). Infrared spectra alteration in water proximate to the palms of therapeutic practitioners. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 11(2), 143–155.

Scofield, A. M., & Hodges, R. D. (1991). Demonstration of a healing effect in the laboratory using a simple plant model. *Journal of the Society for Psychical Research*, 57(822), 321–343.

Vardalas, J. (2013, November 8). A history of the magnetic compass. Retrieved from <http://theinstitute.ieee.org/tech-history/technology-history/a-history-of-the-magnetic-compass>.

Wheatstone, C. (1833). On the figures obtained by strewing sand on vibrating surfaces, commonly called acoustic figures. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London* 123, 593–633. Retrieved from <http://archive.org/stream/philtrans07365800/07365800#page/n17/mode/2up>.

Yan, X., Lu, F., Jiang, H., Wu, X., Cao, W., Xia, Z., ... Zhu, R. (2002). Certain physical manifestation and effects of external qi of Yan Xin life science technology. *Journal of Scientific Exploration*, 16(3), 381–411.

Chapitre 3

ADInstruments. (2010). *Electroencephalography*. Retrieved May 21, 2017, from web.as.uky.edu/Biology/_/Electroencephalography%20Student%20Protocol.doc

Barsade, S. G. (2002). The ripple effect: Emotional contagion and its influence on group behavior. *Administrative Science Quarterly*, 47(4), 644–675.

Bengston, W. (2010). *The energy cure: Unraveling the mystery of hands-on healing*. Boulder, CO: Sounds True.

Benor, D. J. (2004). *Consciousness, bioenergy, and healing: Self-healing and energy medicine for the 21st century* (Vol. 2). Bellmar, NJ: Wholistic Healing Publications.

Cade, M., & Coxhead, N. (1979). *The awakened mind: Biofeedback and the development of higher states of awareness*. New York: Dell.

Castro, M., Burrows, R., & Wooffitt, R. (2014). The paranormal is (still) normal: The sociological implications of a survey of paranormal experiences in Great Britain. *Sociological Research Online*, 19(3), 16.

Chapman, R., & Sisodia, R. (2015). *Everybody matters: The extraordinary power of caring for your people like family*. New York: Penguin.

Cohen, S. (2017). Science can help you reach enlightenment—but will it mess with your head? *New York Post*, February 26, 2017, retrieved at <https://nypost.com/2017/02/26/science-can-help-you-reach-instant-enlightenment-but-will-it-mess-with-your-head/>.

- Davidson, R. J., & Lutz, A. (2008). Buddha's brain: Neuroplasticity and meditation. *IEEE Signal Processing Magazine*, 25(1), 176.
- Dispenza, J. (2017). *Becoming supernatural*. Carlsbad, CA: Hay House.
- Fehmi, L. G., & Robbins, J. (2007). *The open-focus brain: Harnessing the power of attention to heal mind and body*. Boston: Trumpeter Books.
- Ferguson, N. (2008). *The ascent of money: A financial history of the world*. New York: Penguin.
- Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *British Medical Journal*, 337, a2338.
- Fredrickson, B. (2013). *Love 2.0: Finding happiness and health in moments of connection*. New York: Plume.
- Goldhill, O. (2017, February 19). You're a completely different person at 14 and 77, the longest-running personality study ever has found. *Quartz Media*. Retrieved from <https://qz.com/914002/youre-a-completely-different-person-at-14-and-77-the-longest-running-personality-study-ever-has-found>.
- Goleman, D. (1987, June 9). Personality: Major traits found stable through life. *New York Times*. Retrieved from www.nytimes.com/1987/06/09/science/personality-major-traits-found-stable-through-life.html.
- Greeley, A. M. (1975). *The sociology of the paranormal: A reconnaissance*. Beverly Hills, CA: Sage Publications.
- Groesbeck, G., Bach, D., Stapleton, P., Banton, S., Blickheuser, K., & Church, D. (2016, October 12). *The interrelated physiological and psychological effects of EcoMeditation: A pilot study*. Presented at Omega Institute for Holistic Studies, Rhinebeck, NY.
- Gruzelier, J. (2009). A theory of alpha/theta neurofeedback, creative performance enhancement, long distance functional connectivity and psychological integration. *Cognitive Processing*, 10(Suppl. 1), S101–109.
- Harris, M. A., Brett, C. E., Johnson, W., & Deary, I. J. (2016). Personality stability from age 14 to age 77 years. *Psychology and Aging*, 31(8), 862.
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1994). *Emotional contagion*. New York: Cambridge University Press.
- Hendricks, L., Bengston, W. F., & Gunkelman, J. (2010). The healing connection: EEG harmonics, entrainment, and Schumann's Resonances. *Journal of Scientific Exploration*, 24(4), 655.
- Hoyland, J. S. (1932). *An Indian peasant mystic: Translations from Tukaram*. London: Allenson.
- Hughes, J. R. (1964). Responses from the visual cortex of unanesthetized monkeys. In C. C. Pfeiffer & J. R. Smythies (Eds.), *International review of neurobiology* 7 (pp. 99–153). New York: Academic Press.

- Kotler, S., & Wheal, J. (2017). *Stealing fire: How silicon valley, the navy SEALs, and maverick scientists are revolutionizing the way we live and work*. New York: HarperCollins.
- Johnson, M. L. (2011). Relationship of alpha-theta amplitude crossover during neurofeedback to emergence of spontaneous imagery and biographical memory. Doctoral dissertation, University of North Texas. Retrieved from <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.842.2019&rep=rep1&type=pdf>.
- Kershaw, C. J., & Wade, J. W. (2012). *Brain change therapy: Clinical interventions for self-transformation*. New York: W. W. Norton.
- Kramer, A. D., Guillory, J. E., & Hancock, J. T. (2014). Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(24), 8788–8790.
- LeDoux, J. (2002). *Synaptic self: How our brains become who we are*. New York: Penguin.
- Lehmann, D., Faber, P. L., Tei, S., Pascual-Marqui, R. D., Milz, P., & Kochi, K. (2012). Reduced functional connectivity between cortical sources in five meditation traditions detected with lagged coherence using EEG tomography. *Neuroimage*, 60(2), 1574–1586.
- Leskowitz, E. (2007). The influence of group heart rhythm on target subject physiology: Case report of a laboratory demonstration, and suggestions for further research. *Subtle Energies and Energy Medicine Journal*, 18(3), 1–12.
- Liu, Y., Piazza, E. A., Simony, E., Shewokis, P. A., Onaral, B., Hasson, U., & Ayaz, H. (2017). Measuring speaker-listener neural coupling with functional near infrared spectroscopy. *Scientific Reports*, 7, 43293.
- Llinás, R. R. (2014). Intrinsic electrical properties of mammalian neurons and CNS function: A historical perspective. *Frontiers in Cellular Neuroscience*, 8, 320.
- Millett, D. (2001). Hans Berger: From psychic energy to the EEG. *Perspectives in Biology and Medicine*, 44(4), 522–542.
- Morris, S. M. (2010). Achieving collective coherence: Group effects on heart rate variability coherence and heart rhythm synchronization. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 16(4), 62–72.
- Nunez, P. L., & Srinivasan, R. (2006). *Electric fields of the brain: The neurophysics of EEG*. New York: Oxford University Press.
- Osborn, J., & Derbyshire, S. W. (2010). Pain sensation evoked by observing injury in others. *Pain*, 148(2), 268–274.
- Pennington, J. (in press). The brainwaves of creativity, insight and healing: How to transform your mind and life. *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment*.

- Reece, A. G., & Danforth, C. M. (2017). Instagram photos reveal predictive markers of depression. *EPJ Data Science*, 6(1), 15.
- Restak, R. M. (2001). *The secret life of the brain*. New York: Joseph Henry Press.
- Schaefer, M., Heinze, H. J., & Rotte, M. (2012). Embodied empathy for tactile events: Interindividual differences and vicarious somatosensory responses during touch observation. *Neuroimage*, 60(2), 952–957.
- Shiller, R. J. (2015). *Irrational exuberance* (3rd ed.). Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Shirer, W. (1941). *Berlin diary: The journal of a foreign correspondent, 1934–1941*. New York: Alfred A. Knopf.
- Schwartz, J. M., & Begley, S. (2009). *The mind and the brain*. New York: Springer Science & Business Media.
- Schwartz, J. M., Stapp, H. P., & Beauregard, M. (2005). Quantum physics in neuroscience and psychology: A neurophysical model of mind-brain interaction. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B: Biological Sciences*, 360(1458), 1309–1327.
- Smith, H. (2009). *The world's religions* (50th anniv. ed.). San Francisco: HarperOne.
- Thatcher, R. W. (1998). EEG normative databases and EEG biofeedback. *Journal of Neurotherapy*, 2(4), 8–39.
- Tononi, G., & Koch, C. (2015). Consciousness: Here, there and everywhere? *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B: Biological Sciences*, 370(1668), 20140167, 1–17.
- Wright, R. (2017). *Why Buddhism is true: The science and philosophy of meditation and enlightenment*. New York: Simon and Schuster.
- Zahn-Waxler, C., Radke-Yarrow, M., Wagner, E., & Chapman, M. (1992). Development of concern for others. *Developmental Psychology*, 28(1), 126.

Chapitre 4

- Ahmed, Z., & Wieraszko, A. (2008). The mechanism of magnetic field-induced increase of excitability in hippocampal neurons. *Brain Research*, 1221, 30–40.
- Akarsu, E., Korkmaz, H., Balci, S. O., Borazan, E., Korkmaz, S., & Tarakcioglu, M. (2016). Subcutaneous adipose tissue type II deiodinase gene expression reduced in obese individuals with metabolic syndrome. *Experimental and Clinical Endocrinology and Diabetes*, 124(1), 11–15.
- Ardehshirylajimi, A., & Soleimani, M. (2015). Enhanced growth and osteogenic differentiation of induced pluripotent stem cells by extremely low-frequency electromagnetic field. *Cellular and Molecular Biology*, 61(1), 36–41.

Azevedo, F. A., Carvalho, L. R., Grinberg, L. T., Farfel, J. M., Ferretti, R. E., Leite, R. E., ... Herculano-Houzel, S. (2009). Equal numbers of neuronal and nonneuronal cells make the human brain an isometrically scaled-up primate brain. *Journal of Comparative Neurology*, 513(5), 532–541.

Becker, R. O. (1990). The machine brain and properties of the mind. *Subtle Energies and Energy Medicine Journal Archives*, 1(2).

Bengston, W. (2010). *The energy cure: Unraveling the mystery of hands-on healing*. Boulder, CO: Sounds True.

Bianconi, E., Piovesan, A., Facchin, F., Beraudi, A., Casadei, R., Frabetti, F., ... Perez-Amodio, S. (2013). An estimation of the number of cells in the human body. *Annals of Human Biology*, 40(6), 463–471.

Boyd, W. (1966). *Spontaneous regression of cancer*. Springfield, IL: Thomas.

Boyers, L. M. (1953). Letter to the editor. *JAMA*, 152, 986–988.

Cantagrel, V., Lefeber, D. J., Ng, B. G., Guan, Z., Silhavy, J. L., Bielas, S. L., ... De Brouwer, A. P. (2010). SRD5A3 is required for the conversion of polyprenol to dolichol, essential for N-linked protein glycosylation. *Cell*, 142(2), 203.

Church, D., Geronilla, L., & Dinter, I. (2009). Psychological symptom change in veterans after six sessions of Emotional Freedom Techniques (EFT): An observational study. *International Journal of Healing and Caring*, 9(1), 1–14.

Church, D., Hawk, C., Brooks, A., Toukolehto, O., Wren, M., Dinter, I., & Stein, P. (2013). Psychological trauma symptom improvement in veterans using Emotional Freedom Techniques: A randomized controlled trial. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(2), 153–160. doi:10.1097/NMD.0b013e31827f6351.

Church, D., Yang, A., Fannin, J., & Blickheuser, K. (2016, October 14). *The biological dimensions of transcendent states: A randomized controlled trial*. Presented at Omega Institute for Holistic Studies, Rhinebeck, New York. Submitted for publication.

Church, D., Yount, G., Rachlin, K., Fox, L., & Nelms, J. (2016). Epigenetic effects of PTSD remediation in veterans using clinical Emotional Freedom Techniques: A randomized controlled pilot study. *American Journal of Health Promotion*, 1–11. doi:10.1177/0890117116661154.

Cosic, I., Cosic, D., & Lazar, K. (2015). Is it possible to predict electromagnetic resonances in proteins, DNA and RNA? *EPJ Nonlinear Biomedical Physics*, 3(1), 5.

De Girolamo, L., Stanco, D., Galliera, E., Viganò, M., Colombini, A., Setti, S., ... Sansone, V. (2013). Low frequency pulsed electromagnetic field affects proliferation, tissue-specific gene expression, and cytokines release of human tendon cells. *Cell Biochemistry and Biophysics*, 66(3), 697.

- Destexhe, A., McCormick, D. A., & Sejnowski, T. J. (1993). A model for 8–10 Hz spindling in interconnected thalamic relay and reticularis neurons. *Biophysical Journal*, 65(6), 2473–2477.
- Deutsch, D., Leiser, Y., Shay, B., Fermon, E., Taylor, A., Rosenfeld, E., ... Mao, Z. (2002). The human tuftelin gene and the expression of tuftelin in mineralizing and nonmineralizing tissues. *Connective Tissue Research*, 43(2–3), 425–434.
- Foletti, A., Ledda, M., D'Emilia, E., Grimaldi, S., & Lisi, A. (2011). Differentiation of human LAN-5 neuroblastoma cells induced by extremely low frequency electronically transmitted retinoic acid. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(8), 701–704. doi:10.1089/acm.2010.0439.
- Frenkel, M., Ari, S. L., Engebretson, J., Peterson, N., Maimon, Y., Cohen, L., & Kacen, L. (2011). Activism among exceptional patients with cancer. *Supportive Care in Cancer*, 19(8), 1125–1132.
- Fumoto, M., Sato-Suzuki, I., Seki, Y., Mohri, Y., & Arita, H. (2004). Appearance of high-frequency alpha band with disappearance of low-frequency alpha band in EEG is produced during voluntary abdominal breathing in an eyes-closed condition. *Neuroscience Research*, 50(3), 307–317.
- Fumoto, M., Oshima, T., Kamiya, K., Kikuchi, H., Seki, Y., Nakatani, Y., ... Arita, H. (2010). Ventral prefrontal cortex and serotonergic system activation during pedaling exercise induces negative mood improvement and increased alpha band in EEG. *Behavioural Brain Research*, 213(1), 1–9.
- Geesink, H. J., & Meijer, D. K. (2016). Quantum wave information of life revealed: An algorithm for electromagnetic frequencies that create stability of biological order, with implications for brain function and consciousness. *Neuro-Quantology*, 14(1).
- Geronilla, L., Minewiser, L., Mollon, P., McWilliams, M., & Clond, M. (2016). EFT (Emotional Freedom Techniques) remediates PTSD and psychological symptoms in veterans: A randomized controlled replication trial. *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment*, 8(2), 29–41. doi:10.9769/EPJ.2016.8.2.LG.
- Gray, C. M. (1997). Synchronous oscillations in neuronal systems: Mechanisms and functions. *Pattern Formation in the Physical and Biological Sciences*, 5, 93.
- Groesbeck, G., Bach, D., Stapleton, P., Banton, S., Blickheuser, K., & Church, D. (2016, October 15). *The interrelated physiological and psychological effects of EcoMeditation: A pilot study*. Presented at Omega Institute for Holistic Studies, Rhinebeck, New York.
- Gronfier, C., Luthringer, R., Follenius, M., Schaltenbrand, N., Macher, J. P., Muzet, A., & Brandenberger, G. (1996). A quantitative evaluation

of the relationships between growth hormone secretion and delta wave electroencephalographic activity during normal sleep and after enrichment in delta waves. *Sleep*, 19(10), 817–824.

Hall-Glenn, F., & Lyons, K. M. (2011). Roles for CCN2 in normal physiological processes. *Cellular and Molecular Life Sciences*, 68(19), 3209–3217.

Hong, Y., Ho, K. S., Eu, K. W., & Cheah, P. Y. (2007). A susceptibility gene set for early onset colorectal cancer that integrates diverse signaling pathways: Implication for tumorigenesis. *Clinical Cancer Research*, 13(4), 1107–1114.

Iaccarino, H. F., Singer, A. C., Martorell, A. J., Rudenko, A., Gao, F., Gillingham, T. Z., ... Adaikkan, C. (2016). Gamma frequency entrainment attenuates amyloid load and modifies microglia. *Nature*, 540(7632), 230–235.

Jacobs, T. L., Epel, E. S., Lin, J., Blackburn, E. H., Wolkowitz, O. M., Bridwell, D. A., ... King, B. G. (2011). Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators. *Psychoneuroendocrinology*, 36(5), 664–681.

Kang, J. E., Lim, M. M., Bateman, R. J., Lee, J. J., Smyth, L. P., Cirrito, J. R., ... Holtzman, D. M. (2009). Amyloid- β dynamics are regulated by orexin and the sleep-wake cycle. *Science*, 326(5955), 1005–1007.

Kelly, R. (2011). *The human hologram: Living your life in harmony with the unified field*. Santa Rosa, CA: Elite Books.

Kim, D. K., Rhee, J. H., & Kang, S. W. (2013). Reorganization of the brain and heart rhythm during autogenic meditation. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 7, 109. doi:10.3389/fnint.2013.00109.

Krikorian, J. G., Portlock, C. S., Cooney, D. P., & Rosenberg, S. A. (1980). Spontaneous regression of non-Hodgkin's lymphoma: A report of nine cases. *Cancer*, 46(9), 2093–2099.

Laflamme, M. A., & Murry, C. E. (2011). Heart regeneration. *Nature*, 473(7347), 326–335.

Lee, P. B., Kim, Y. C., Lim, Y. J., Lee, C. J., Choi, S. S., Park, S. H., ... Lee, S. C. (2006). Efficacy of pulsed electromagnetic therapy for chronic lower back pain: A randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Journal of International Medical Research*, 34(2), 160–167.

Lee, D. J., Schönleben, F., Banuchi, V. E., Qiu, W., Close, L. G., Assaad, A. M., & Su, G. H. (2010). Multiple tumor-suppressor genes on chromosome 3p contribute to head and neck squamous cell carcinoma tumorigenesis. *Cancer Biology and Therapy*, 10(7), 689–693.

Lim, L. (2014, July 21). The potential of treating Alzheimer's disease with intranasal light therapy. *Mediclights Research*. Retrieved from www.mediclights.com/the-potential-of-treating-alzheimers-disease-with-intranasal-light-therapy.

- Lim, L. (2017). *Inventor's notes for Vielight "Neuro Alpha" and "Neuro Gamma."* Retrieved September 4, 2017, from <http://vielight.com/wp-content/uploads/2017/02/Vielight-Inventors-Notes-for-Neuro-Alpha-and-Neuro-Gamma.pdf>.
- Lin, H., Goodman, R., & Shirley-Henderson, A. (1994). Specific region of the c-myc promoter is responsive to electric and magnetic fields. *Journal of Cellular Biochemistry*, 54(3), 281–288.
- Lomas, T., Ivtzan, I., & Fu, C. H. (2015). A systematic review of the neurophysiology of mindfulness on EEG oscillations. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 57, 401–410. doi:10.1016/j.neubiorev.2015.09.018.
- Maharaj, M. E. (2016). Differential gene expression after Emotional Freedom Techniques (EFT) treatment: A novel pilot protocol for salivary mRNA assessment. *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment*, 8(1), 17–32. doi:10.9769/EPJ.2016.8.1.MM.
- Nadalín, S., Testa, G., Malagó, M., Beste, M., Frilling, A., Schroeder, T., ... Broel-sch, C. E. (2004). Volumetric and functional recovery of the liver after right hepatectomy for living donation. *Liver Transplantation*, 10(8), 1024–1029.
- Omary, M. B., Ku, N. O., Strnad, P., & Hanada, S. (2009). Toward unraveling the complexity of simple epithelial keratins in human disease. *Journal of Clinical Investigation*, 119(7), 1794–1805. doi:10.1172/JCI37762.
- O'Regan, B., & Hirshberg, C. (1993). *Spontaneous remission: An annotated bibliography*. Novato, CA: Institute of Noetic Sciences.
- Park, E. J., Grabińska, K. A., Guan, Z., & Sessa, W. C. (2016). NgBR is essential for endothelial cell glycosylation and vascular development. *EMBO Reports*, 17(2), 167–177.
- Razavi, S., Salimi, M., Shahbazi-Gahrouei, D., Karbasi, S., & Kermani, S. (2014). Extremely low-frequency electromagnetic field influences the survival and proliferation effect of human adipose derived stem cells. *Advanced Biomedical Research*, 3, 25–30.
- Sakai, A., Suzuki, K., Nakamura, T., Norimura, T., & Tsuchiya, T. (1991). Effects of pulsing electromagnetic fields on cultured cartilage cells. *International Orthopaedics*, 15(4), 341–346.
- Saltmarche, A. E., Naeser, M. A., Ho, K. F., Hamblin, M. R., & Lim, L. (2017). Significant improvement in cognition in mild to moderately severe dementia cases treated with transcranial plus intranasal photobiomodulation: Case series report. *Photomedicine and Laser Surgery*, 35(8): 432–441.
- Salvatore, D., Tu, H., Harney, J. W., & Larsen, P. R. (1996). Type 2 iodothyronine deiodinase is highly expressed in human thyroid. *Journal of Clinical Investigation*, 98(4), 962.

- Sastry, K. S., Karpova, Y., Prokopovich, S., Smith, A. J., Essau, B., Gersappe, A., ... Penn, R. B. (2007). Epinephrine protects cancer cells from apoptosis via activation of cAMP-dependent protein kinase and BAD phosphorylation. *Journal of Biological Chemistry*, 282(19), 14094–14100.
- Sisken, B. F., Midkiff, P., Tweheus, A., & Markov, M. (2007). Influence of static magnetic fields on nerve regeneration in vitro. *Environmentalist*, 27(4), 477–481.
- Sood, A. K., Armaiz-Pena, G. N., Halder, J., Nick, A. M., Stone, R. L., Hu, W., ... Han, L. Y. (2010). Adrenergic modulation of focal adhesion kinase protects human ovarian cancer cells from anoikis. *Journal of Clinical Investigation*, 120(5), 1515.
- Sukel, K. (2011, March 15). The synapse—a primer. *Dana Foundation*. Retrieved from www.dana.org/News/Details.aspx?id=43512.
- Takahashi, K., Kaneko, I., Date, M., & Fukada, E. (1986). Effect of pulsing electromagnetic fields on DNA synthesis in mammalian cells in culture. *Experientia*, 42(2), 185–186.
- Tang, Y. P., Shimizu, E., Dube, G. R., Rampon, C., Kerchner, G. A., Zhuo, M., ... Tsien, J. Z. (1999). Genetic enhancement of learning and memory in mice. *Nature*, 401(6748), 63–69.
- Tekutskaya, E. E., & Barishev, M. G. (2013). Studying of influence of the lowfrequency electromagnetic field on DNA molecules in water solutions. *Odessa Astronomical Publications*, 26(2), 303–304.
- Tekutskaya, E. E., Barishev, M. G., & Ilchenko, G. P. (2015). The effect of a lowfrequency electromagnetic field on DNA molecules in aqueous solutions. *Biophys- ics*, 60(6), 913.
- Van Cauter, E., Leproult, R., & Plat, L. (2000). Age-related changes in slow wave sleep and REM sleep and relationship with growth hormone and cortisol levels in healthy men. *JAMA*, 284(7), 861–868.
- Ventegodt, S., Morad, M., Hyam, E., & Merrick, J. (2004). Clinical holistic medicine: Induction of spontaneous remission of cancer by recovery of the human character and the purpose of life (the life mission). *Scientific World Journal*, 4, 362–377.
- Wahlestedt, M., Erlandsson, E., Kristiansen, T., Lu, R., Brakebusch, C., Weissman, I. L., ... Bryder, D. (2017). Clonal reversal of ageing-associated stem cell lineage bias via a pluripotent intermediate. *Nature Communications*, 8, 14533.
- Walløe, S., Pakkenberg, B., & Fabricius, K. (2014). Stereological estimation of total cell numbers in the human cerebral and cerebellar cortex. *Frontiers in Human Neu- roscience*, 8.

- Wei, G., Luo, H., Sun, Y., Li, J., Tian, L., Liu, W., ... Chen, R. (2015). Transcriptome profiling of esophageal squamous cell carcinoma reveals a long noncoding RNA acting as a tumor suppressor. *Oncotarget*, 6(19), 17065–17080.
- Wu, M., Pastor-Pareja, J. C., & Xu, T. (2010). Interaction between RasV12 and scribbled clones induces tumour growth and invasion. *Nature*, 463(7280), 545–548.
- Xiang, G., Yi, Y., Weiwei, H., & Weiming, W. (2016). RND1 is up-regulated in esophageal squamous cell carcinoma and promotes the growth and migration of cancer cells. *Tumor Biology*, 37(1), 773.
- Ying, L., Hong, L., Zhicheng, G., Xiauwei, H. & Guoping, C. (2000). Effects of pulsed electric fields on DNA synthesis in an osteoblast-like cell line (UMR-106). *Tsinghua Science and Technology*, 5(4), 439–442.
- Yong, E. (2016, Dec 7). Beating Alzheimer's with brain waves. *Atlantic*. Retrieved from www.theatlantic.com/science/archive/2016/12/beating-alzheimers-with-brain-waves/509846.
- Yu, X., Fumoto, M., Nakatani, Y., Sekiyama, T., Kikuchi, H., Seki, Y., ... Arita, H. (2011). Activation of the anterior prefrontal cortex and serotonergic system is associated with improvements in mood and EEG changes induced by Zen meditation practice in novices. *International Journal of Psychophysiology*, 80(2), 103–111.
- Zahl, P. H., Mæhlen, J., & Welch, H. G. (2008). The natural history of invasive breast cancers detected by screening mammography. *Archives of Internal Medicine*, 168(21), 2311–2316.

Chapitre 5

- Bach, D., Groesbeck, G., Stapleton, P., Banton, S., Blickheuser, K., & Church, D. (2016, October 15). *Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) improves multiple physiological markers of health*. Presented at Omega Institute for Holistic Studies, Rhinebeck, New York.
- Baker, M. (2016). 1,500 scientists lift the lid on reproducibility. *Nature*, 533(7604), 452–454.
- Begley, C. G., & Ellis, L. M. (2012). Drug development: Raise standards for preclinical cancer research. *Nature*, 483(7391), 531–533.
- Bem, D. J. (2011). Feeling the future: Experimental evidence for anomalous retroactive influences on cognition and affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(3), 407.
- Bem, D., Tressoldi, P., Rabeyron, T., & Duggan, M. (2015). Feeling the future: A meta-analysis of 90 experiments on the anomalous anticipation of random future events. *FI000Research*, 4, 1188.

- Bem, D. J., Utts, J., & Johnson, W. O. (2011). Must psychologists change the way they analyze their data? *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(4), 716–719.
- Bengston, W. (2010). *The energy cure: Unraveling the mystery of hands-on healing*. Boulder, CO: Sounds True.
- Blake, W. (1968). *The portable Blake*. New York: Viking.
- Born, M., (Ed.). (1971). *The Born–Einstein letters: Correspondence between Albert Einstein and Max and Hedwig Born from 1916–1955* (I. Born, Trans.). New York: Macmillan.
- Chambless, D., & Hollon, S. D. (1998). Defining empirically supported therapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 7–18.
- Church, D. (2013). Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) as single session therapy: Cases, research, indications, and cautions. In M. Hoyt & M. Talmon (Eds.), *Capture the moment: Single session therapy and walk-in service*. Bethel, CT: Crown House.
- Church, D., & Brooks, A. J. (2010). The effect of a brief EFT (Emotional Freedom Techniques) self-intervention on anxiety, depression, pain and cravings in health-care workers. *Integrative Medicine: A Clinician's Journal*, 9(5), 40–44.
- Church, D., Yount, G., & Brooks, A. J. (2012). The effect of Emotional Freedom Techniques on stress biochemistry: A randomized controlled trial. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 200(10), 891–896. doi:10.1097/NMD.0b013e31826b9fc1.
- Cooper, H., DeNeve, K., & Charlton, K. (1997). Finding the missing science: The fate of studies submitted for review by a human subjects committee. *Psychological Methods*, 2(4), 447.
- Davidson, R. J. (2003). Affective neuroscience and psychophysiology: Toward a synthesis. *Psychophysiology*, 40(5), 655–665.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43.
- eLife. (2017). Reproducibility in cancer biology: The challenges of replication. *eLife*, 6, e23693. doi: 10.7554/eLife.23693.
- Feynman, R. P., Leighton, R. B., & Sands, M. (1965). The Feynman lectures on physics (Vol. 1). *American Journal of Physics*, 33(9), 750–752.
- Fickler, R., Krenn, M., Lapkiewicz, R., Ramelow, S., & Zeilinger, A. (2013). Realtime imaging of quantum entanglement. *Nature–Scientific Reports*, 3, 2914.

- Gane, S., Georganakis, D., Maniati, K., Vamvakias, M., Ragoussis, N., Skoulakis, E. M., & Turin, L. (2013). Molecular vibration-sensing component in human olfaction. *PLoS one*, 8(1), e55780.
- Giltay, E. J., Geleijnse, J. M., Zitman, F. G., Hoekstra, T., & Schouten, E. G. (2004). Dispositional optimism and all-cause and cardiovascular mortality in a prospective cohort of elderly Dutch men and women. *Archives of General Psychiatry*, 61(11), 1126–1135.
- Goswami, A. (2004). *Quantum doctor: A physicist's guide to health and healing*. Hampton Roads, VA: Hampton Roads Publishing.
- Grinberg-Zylberbaum, J., Delaflor, M., Attie, L., & Goswami, A. (1994). The Einstein-Podolsky-Rosen paradox in the brain: The transferred potential. *Physics Essays*, 7, 422.
- Hammerschlag, R., Marx, B. L., & Aickin, M. (2014). Nontouch biofield therapy: A systematic review of human randomized controlled trials reporting use of only nonphysical contact treatment. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(12), 881–892.
- Hanson, R. (2013). *Hardwiring happiness: The practical science of reshaping your brain—and your life*. New York: Random House.
- Heisenberg, W. (1962). *Physics and philosophy: the revolution in modern science*. New York: Harper & Row.
- Hensen, B., Bernien, H., Dréau, A. E., Reiserer, A., Kalb, N., Blok, M. S., ... Amaya, W. (2015). Loophole-free Bell inequality violation using electron spins separated by 1.3 kilometres. *Nature*, 526(7575), 682–686.
- Hoss, R. (2016, June 12). *Consciousness after the body dies*. Presentation at the International Association for the Study of Dreams, Kerkrade, Netherlands.
- Ironson, G., Stuetzle, R., Ironson, D., Balbin, E., Kremer, H., George, A., ... Fletcher, M. A. (2011). View of God as benevolent and forgiving or punishing and judgmental predicts HIV disease progression. *Journal of Behavioral Medicine*, 34(6), 414–425.
- Joergensen, A., Broedbaek, K., Weimann, A., Semba, R. D., Ferrucci, L., Joergensen, M. B., & Poulsen, H. E. (2011). Association between urinary excretion of cortisol and markers of oxidatively damaged DNA and RNA in humans. *PLoS ONE*, 6(6), e20795. doi:10.1371/journal.pone.0020795
- Jung, C. G. (1952). The structure of the psyche. In *Collected works, vol. 8: The structure and dynamics of the psyche*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Kaiser, J. (2017, January 18). Rigorous replication effort succeeds for just two of five cancer papers. *Science*. Retrieved from www.sciencemag.org/news/2017/01/rigorous-replication-effort-succeeds-just-two-five-cancer-papers.

Kamp, J. (2016). It is so not simple: Russian physicist Yury Kronn and the subtle energy that fills 96 percent of our existence but cannot be seen or measured. *Optimist*, Spring, 40–47.

Klinger, E. (1996). The contents of thoughts: Interference as the downside of adaptive normal mechanisms in thought flow. In I. G. Sarason, G. R. Pierce, & B. R. Sarason (Eds.), *Cognitive interference: Theories, methods, and findings* (pp. 3–23). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Kronn, Y., & Jones, J. (2011). Experiments on the effects of subtle energy on the electro-magnetic field: Is subtle energy the 5th force of the universe? *Energy Tools International*. Retrieved July 5, 2017, from www.saveyourbrain.net/pdf/testreport.pdf.

LeDoux, J. (2003). The emotional brain, fear, and the amygdala. *Cellular and Molecular Neurobiology*, 23(4), 727–738.

Lee, K. C., Sprague, M. R., Sussman, B. J., Nunn, J., Langford, N. K., Jin, X. M.,... Jaksch, D. (2011). Entangling macroscopic diamonds at room temperature. *Science*, 334(6060), 1253–1256.

Leskowitz, R. (2014). The 2013 World Series: A Trojan horse for consciousness studies. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 125–127.

Lewis, C. S. (1970). *God in the dock: Essays on theology and ethics*. London: Eerdmans.

McCraty, R., Atkinson, M., & Tomasino, D. (2003). *Modulation of DNA conformation by heart-focused intention*. Boulder Creek, CA: HeartMath Research Center, Institute of HeartMath, Publication No. 03-008.

McCraty R. & Childre, D. (2010). Coherence: Bridging personal, social, and global health. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 16(4), 10.

McCraty, R., & Deyhle, A. (2016). *The science of interconnectivity*. Boulder Creek, CA: HeartMath Institute.

McMillan, P. J., Wilkinson, C. W., Greenup, L., Raskind, M. A., Peskind, E. R., & Leverenz, J. B. (2004). Chronic cortisol exposure promotes the development of a GABAergic phenotype in the primate hippocampus. *Journal of Neurochemistry*, 91(4), 843–851.

McTaggart, L. (2007). *The intention experiment: Using your thoughts to change your life and the world*. New York: Free Press.

Moga, M. M., & Bengston, W. F. (2010). Anomalous magnetic field activity during a bioenergy healing experiment. *Journal of Scientific Exploration*, 24(3), 397–410.

Moreva, E., Brida, G., Gramegna, M., Giovannetti, V., Maccone, L., & Genovese, M. (2014). Time from quantum entanglement: An experimental illustration. *Physical Review A*, 89(5), 052122–052128.

- Nakamura, T. (2013, November 14). One man's quest to prove how far laser pointers reach. Retrieved from <http://kotaku.com/one-mans-quest-to-prove-how-far-laser-pointers-reach-1464275649>.
- Nelson, R. (2015). Meaningful correlations in random data. *The Global Consciousness Project*. Retrieved August 20, 2017, from <http://noosphere.princeton.edu/results.html#alldata>.
- Nesse, R. M., Curtis, G. C., Thyer, B. A., McCann, D. S., Huber-Smith, M. J., & Knopf, R. F. (1985). Endocrine and cardiovascular responses during phobic anxiety. *Psychosomatic Medicine*, 47(4), 320–332.
- Open Science Collaboration. (2015). Estimating the reproducibility of psychological science. *Science*, 349(6251), aac4716.
- Powell, C. S. (2017, June 16). Is the universe conscious? Some of the world's most renowned scientists are questioning whether the cosmos has an inner life similar to our own. National Broadcasting Company (NBC). Retrieved from www.nbcnews.com/mach/science/universe-conscious-ncna772956.
- Radin, D. I. (2011). Predicting the unpredictable: 75 years of experimental evidence. *AIP Conference Proceedings*, 1408(1), 204–217.
- Radin, D., Michel, L., & Delorme, A. (2016). Psychophysical modulation of fringe visibility in a distant double-slit optical system. *Physics Essays*, 29(1), 14–22.
- Ritchie, S. J., Wiseman, R., & French, C. C. (2012). Failing the future: Three unsuccessful attempts to replicate Bem's 'Retroactive Facilitation of Recall' Effect. *PLoS ONE*, 7(3), e33423.
- Romero, E., Augulis, R., Novoderezhkin, V. I., Ferretti, M., Thieme, J., Zigmantas, D., & Van Grondelle, R. (2014). Quantum coherence in photosynthesis for efficient solar-energy conversion. *Nature Physics*, 10(9), 676–682.
- Rosenthal, R., & Fode, K. (1963). The effect of experimenter bias on performance of the albino rat. *Behavioral Science*, 8, 183–189.
- Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1963). Teachers' expectancies: Determinants of pupils' IQ gains. *Psychological Reports*, 19, 115–118.
- Russ, T. C., Stamatakis, E., Hamer, M., Starr, J. M., Kivimäki, M., & Batty, G. D. (2012). Association between psychological distress and mortality: Individual participant pooled analysis of 10 prospective cohort studies. *British Medical Journal*, 345, e4933.
- Sapolsky, R. M., Uno, H., Rebert, C. S., & Finch, C. E. (1990). Hippocampal damage associated with prolonged glucocorticoid exposure in primates. *Journal of Neuroscience*, 10(9), 2897–2902.
- Sheldrake, R. (1999). How widely is blind assessment used in scientific research? *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 5(3), 88.

- Sheldrake, R. (2012). *Science set free: 10 paths to new discovery*. New York: Deepak Chopra Books.
- Shelus, P. J., Veillet, C., Whipple, A. L., Wiant, J. R., Williams, J. G., & Yoder, C. F. (1994). Lunar laser ranging: A continuing legacy of the Apollo program. *Science*, 265, 482.
- Standish, L. J., Kozak, L., Johnson, L. C., & Richards, T. (2004). Electroencephalographic evidence of correlated event-related signals between the brains of spatially and sensory isolated human subjects. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 10(2), 307–314.
- Tchijevsky, A. L. (1971). Physical factors of the historical process. *Cycles*, 22, 11–27.
- Thiagarajan, T. C., Lebedev, M. A., Nicolelis, M. A., & Plenz, D. (2010). Coherence potentials: Loss-less, all-or-none network events in the cortex. *PLoS Biology*, 8(1), e1000278.
- Tiller, W. A. (1997). *Science and human transformation: Subtle energies, intentionality and consciousness*. Walnut Creek, CA: Pavior Publishing.
- Wagenmakers, E. J., Wetzels, R., Borsboom, D., & Van Der Maas, H. L. (2011). Why psychologists must change the way they analyze their data: The case of psi: Comment on Bem (2011). *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(3), 426–432.
- Ward, M. M., Mefford, I. N., Parker, S. D., Chesney, M. A., Taylor, B. C., Keegan, D. L., & Barchas, J. D. (1983). Epinephrine and norepinephrine responses in continuously collected human plasma to a series of stressors. *Psychosomatic Medicine*, 45(6), 471–486.
- Watt, C., & Nagtegaal, M. (2004). Reporting of blind methods: An interdisciplinary survey. *Journal of the Society for Psychical Research*, 68, 105–116.
- Wolf, F. A. (2001). *Mind into matter: A new alchemy of science and spirit*. Newburyport, MA: Red Wheel/Weiser.
- Yan, X., Lu, F., Jiang, H., Wu, X., Cao, W., Xia, Z., ... Zhu, R. (2002). Certain physical manifestation and effects of external qi of Yan Xin life science technology. *Journal of Scientific Exploration*, 16(3), 381–411.
- Yan, X., Shen, H., Jiang, H., Zhang, C., Hu, D., Wang, J., & Wu, X. (2006). External Qi of Yan Xin Qigong differentially regulates the Akt and extracellular signal-regulated kinase pathways and is cytotoxic to cancer cells but not to normal cells. *International Journal of Biochemistry and Cell Biology*, 38(12), 2102–2113.

Chapitre 6

Anderson, B. J., Engebretson, M. J., Rounds, S. P., Zanetti, L. J., & Potemra, T. A. (1990). A statistical study of Pc 3–5 pulsations observed by the AMPTE/CCE Magnetic Fields Experiment. *Journal of Geophysical Research: Space Physics*, 95(A7), 10495–10523.

Beauregard, M. (2012). *Brain wars: The scientific battle over the existence of the mind and the proof that will change the way we live our lives*. San Francisco: HarperOne.

Bem, D. J. (2011). Feeling the future: Experimental evidence for anomalous retroactive influences on cognition and affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(3), 407.

Bem, D., Tressoldi, P., Rabeyron, T., & Duggan, M. (2015). Feeling the future: A meta-analysis of 90 experiments on the anomalous anticipation of random future events. *F1000Research*, 4, 1188.

Bengston, W. (2010). *The energy cure: Unraveling the mystery of hands-on healing*. Boulder, CO: Sounds True.

Braden, G. (2008). *The spontaneous healing of belief: Shattering the paradigm of false limits*. Carlsbad, CA: Hay House.

Brown, E. N., & Czeisler, C. A. (1992). The statistical analysis of circadian phase and amplitude in constant-routine core-temperature data. *Journal of Biological Rhythms*, 7(3), 177–202.

Burch, W. (2003). *She who dreams: A journey into healing through dreamwork*. San Rafael, CA: New World Library.

Burk, L. (2015, October 13). Dreams that warn of breast cancer. *Huffington Post blog*. Retrieved from www.huffingtonpost.com/larry-burk-md/dreams-that-warn-of-breast_b_8167758.html.

Calaprice, A. (Ed.). (2002). *Dear Professor Einstein: Albert Einstein's letters to and from children*. Amherst, NY: Prometheus.

Calaprice, A. (Ed.). (2011). *The ultimate quotable Einstein*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Cambray, J. (2002). Synchronicity and emergence. *American Imago*, 59(4), 409–434.

Cambray, J. (2009). *Synchronicity: Nature and psyche in an interconnected universe* (Vol. 15). College Station: Texas A&M University Press.

Cauchon, D. (2001, December 20). For many on Sept. 11, survival was no accident. *USA Today*. Retrieved from <http://usatoday30.usatoday.com/news/sept11/2001/12/19/usatcov-wtcsurvival.htm>.

- Church, D. (2013). *The genie in your genes: Epigenetic medicine and the new biology of intention*. Santa Rosa, CA: Energy Psychology Press.
- Clark, N. (2012). *Divine moments*. Fairfield, IA: First World Publishing.
- Corning, P. A. (2002). The re-emergence of “emergence”: A venerable concept in search of a theory. *Complexity*, 7(6), 18–30. doi:10.1002/cplx.10043.
- Crick, F., & Clark, J. (1994). The astonishing hypothesis. *Journal of Consciousness Studies*, 1(1), 10–16.
- Dossey, L. (2009). *The science of premonitions: How knowing the future can help us avoid danger, maximize opportunities, and create a better life*. New York: Plume.
- Dossey, L. (2013). *One mind: How our individual mind is part of a greater consciousness and why it matters*. Carlsbad, CA: Hay House.
- Dowling, S. (2017, May 26). The audacious pilot who landed in Red Square. *BBC Future*. Retrieved from www.bbc.com/future/story/20170526-the-audacious-pilot-who-landed-in-red-square.
- Eliade, M. (1964). *Shamanism: Archaic techniques of ecstasy*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Facco, E., & Agrillo, C. (2012). Near-death experiences between science and prejudice. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 209.
- Ferriss, T. (2017). *Tribe of mentors: Short life advice from the best in the world*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.
- Geesink, H. J., & Meijer, D. K. (2016). Quantum wave information of life revealed: An algorithm for electromagnetic frequencies that create stability of biological order, with implications for brain function and consciousness. *NeuroQuantology*, 14(1).
- Goethe, J. W. (1887). *The first part of Goethe's Faust* (J. Anster, Trans.). London: George Routledge & Sons.
- Gramling, R., Klein, W., Roberts, M., Waring, M. E., Gramling, D., & Eaton, C. B. (2008). Self-rated cardiovascular risk and 15-year cardiovascular mortality. *Annals of Family Medicine*, 6(4), 302–306.
- Greyson, B. (2003). Incidence and correlates of near-death experiences in a cardiac care unit. *General Hospital Psychiatry*, 25(4), 269–276.
- Halberg, F., Cornélissen, G., McCraty, R., Czaplicki, J., & Al-Abdulgader, A. A. (2011). Time structures (chronomes) of the blood circulation, populations' health, human affairs and space weather. *World Heart Journal*, 3(1), 73.
- Halberg, F., Tong, Y. L., & Johnson, E. A. (1967). Circadian system phase—an aspect of temporal morphology; procedures and illustrative examples. In H. von Mayersbach (Ed.), *The cellular aspects of biorhythms* (pp. 20–48). New York: Springer-Verlag.

HeartMath Institute. (n.d.). Global coherence research: The science of interconnectivity. Retrieved August 6, 2017, from www.heartmath.org/research/global-coherence.

Ho, M. W. (2008). *The rainbow and the worm: The physics of organisms*. London: World Scientific.

Hogenson, G. B. (2004). Archetypes: Emergence and the psyche's deep structure. In J. Cambray & L. Carter (Eds.), *Analytical psychology: Contemporary perspectives in Jungian analysis*. London: Routledge.

Hoss, R. J., & Gongloff, R. P. (2017). *Dreams that change our lives*. Asheville, NC: Chiron.

Ironson, G., Stuetzle, R., Ironson, D., Balbin, E., Kremer, H., George, A., ... Fletcher, M. A. (2011). View of God as benevolent and forgiving or punishing and judgmental predicts HIV disease progression. *Journal of Behavioral Medicine*, 34(6), 414–425.

Jacobs, J. A., Kato, Y., Matsushita, S., & Troitskaya, V. A. (1964). Classification of geomagnetic micropulsations. *Journal of Geophysical Research*, 69(1), 180–181.

Johnson, S. (2002). *Emergence: The connected lives of ants, brains, cities, and software*. New York: Simon & Schuster.

Jung, C. G. (1952). Synchronicity: An acausal connecting principle. In *Collected works*, vol. 8: *The structure and dynamics of the psyche*. London: Routledge & Kegan Paul.

Jung, C. G. (1975). *Letters*, vol. 2: 1951–1961. G. Adler & A. Jaffé (Eds.). Princeton, NJ: Princeton University Press.

Kaufman, S. A. (1993). *The origins of order: Self-organization and selection in evolution*. Oxford: Oxford University Press.

Kelly, R. (2011). *The human hologram: Living your life in harmony with the unified field*. Santa Rosa, CA: Elite Books.

McClenon, J. (1993). Surveys of anomalous experience in Chinese, Japanese, and American samples. *Sociology of Religion*, 54(3), 295–302.

McCraty, R. (2015). Could the energy of our hearts change the world? *GOOP*. Retrieved from <http://goop.com/could-the-energy-of-our-hearts-change-the-world>.

McCraty, R. & Deyle, (2016). *The science of interconnectivity*. Boulder Creek, CA: HeartMath Institute.

Nova. (2007, July 10). Emergence. *NOVA*. Retrieved from www.pbs.org/wgbh/nova/nature/emergence.html.

Oschman, J. L. (1997). What is healing energy? Part 3: Silent pulses. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 1(3), 179–189.

- Oschman, J. L. (2015). *Energy medicine: The scientific basis*. London: Elsevier Health Sciences.
- Park, S. Q., Kahnt, T., Dogan, A., Strang, S., Fehr, E., & Tobler, P. N. (2017). A neural link between generosity and happiness. *Nature Communications*, 8.
- Popper, K. R., & Eccles, J. C. (2012). *The self and its brain*. New York: Springer Science & Business Media.
- Ring, K., & Cooper, S. (2008). *Mindsight: Near-death and out-of-body experiences in the blind* (2nd ed.). iUniverse.
- Radin, D. I. (2011). Predicting the unpredictable: 75 years of experimental evidence. In *AIP Conference Proceedings* 1408(1), 204–217.
- Rockwood, K. (2017). *Think positive, get lucky*. In Gibbs, N. (Ed.), *The science of emotions* (pp. 62–65). New York: Time.
- Selmaoui, B., & Touitou, Y. (2003). Reproducibility of the circadian rhythms of serum cortisol and melatonin in healthy subjects: A study of three different 24-h cycles over six weeks. *Life Sciences*, 73(26), 3339–3349.
- Shermer, M. (2014, October 1). Anomalous events that can shake one's skepticism to the core. *Scientific American*. Retrieved from www.scientificamerican.com/article/anomalous-events-that-can-shake-one-s-skepticism-to-the-core.
- Strogatz, S. H. (2012). *Sync: How order emerges from chaos in the universe, nature, and daily life*. London: Hachette.
- Tonneau, F. (2004). Consciousness outside the head. *Behavior and Philosophy*, 32(1), 97–123.

Crédits illustrations

Chapitre 1

Page 26. Shoobydooby/CC-by-2.0

Page 27. Mountain Home Air Force Base

Page 34. Michael Beer / Dreamstime.com

Page 35. Courtesy of HeartMath® Institute

Page 48. Wellcome Images/CC-by-4.0, images@wellcome.ac.uk

Page 51. Library of Congress Prints and Photographs Division Washington, D.C; LC-DIG-ppmsca-12512/Benjamin M. Dale, 1951

Chapitre 2

Page 59. Haut : Rama// Cc-by-sa-2.0-fr

Pages 62 et 63. Richard Wheeler/CC-BY-SA-3.0

Page 66. Thermal Vision Research / Wellcome Images / CC by 4.0, images@wellcome.ac.uk

Page 72. Steven Duong / Flickr /

Page 77. Courtesy of Prof. Dr. Bernd Helmut Kröplin, www.worldinadrop.com

Page 79. © Office Masaru Emoto, LLC.

Page 81. South Tyrol Museum of Archaeology

Page 82. Bas : iStock.com/olyniteowl

Chapitre 3

Page 93. Douglas Myers/CC-BY-SA-3.0

Page 132. Bundesarchiv, Bild 102-04062A/CC-BY-SA-3.0

Chapitre 4

Page 154. US Department of Energy Human Genome Program

Page 163. © 2011 Michael Bonert / CC SA 3.0 U

Chapitre 5

Page 200. © NASA

Page 212. Courtesy of HeartMath® Institute

Page 219. Jordgette / CC BY-SA 3.0

Page 220. Mark Garlick/Science Photo Library / Alamy Stock Photo

Page 222. McMillan / Nature / Fickler et al., 2013 / CC 3.0 U

Page 226. Eric Fisk / CC-BY-SA- 3.0 U

Chapitre 6

Page 258. Naturefriends/CC-BY-SA-4.0

Page 263. © NASA

Page 266. iStock.com/Agsandrew

Page 271. RonnyNB / CC-BY-SA-3.0 U

Page 281. iStock.com/MariaArefyeva

Page 290. iStock.com/Agsandrew

Page 293. iStock.com/ValeryBrozhinsky

Page 295. Getty Images

Page 303. iStock.com/Niyazz

Toutes les autres illustrations sont de l'auteur.

Remerciements

Écrire un ouvrage d'une telle intensité demande la participation d'une communauté entière et je suis très reconnaissant envers toutes les personnes qui l'ont rendu possible.

Isaac Newton a dit : « Nous nous tenons sur les épaules des géants. » Aucun scientifique ne crée seul. Nous avançons sur les découvertes de ceux qui nous ont précédés. Ma gratitude est immense à l'endroit de ces centaines de chercheurs visionnaires dont je cite le travail dans ces pages et sur lesquels je me suis appuyé pour rédiger ce livre. À chaque fois que j'ai cherché des preuves, je les ai trouvées et la largesse d'esprit et d'imagination de mes collègues m'a souvent impressionné et rempli d'humilité.

Nous sommes tous extrêmement reconnaissants, et moi tout particulièrement, envers le psychologue clinicien David Feinstein. Sa rigueur intellectuelle, son style d'écriture académique remarquable et sa conscience morale ont façonné le travail d'une génération entière de professionnels de la psychologie énergétique. Il a fait des commentaires détaillés sur les premiers chapitres de ce livre et aidé à sa réalisation. Il a aussi corrigé les erreurs ou les malentendus. L'expert en imagerie cérébrale (EEG) Gary Groesbeck a revu en détail les chapitres concernant les ondes cérébrales et son associée Judith Pennington a fourni les explications précises sur les configurations de « l'Esprit Éveillé » et de « l'Esprit Évolué ». Le psychiatre Ron Ruden a attiré mon attention sur l'importance des ondes delta et les différentes façons de les amplifier.

Rollin Mc Craty de l'Institut Heartmath m'a fourni les explications claires et précises sur les résonances de Schumann et les lignes de forces du champ magnétique. Il a aussi dirigé mes premières recherches sur le sujet. Dean Radin de l'Institute of Noetic Sciences (IONS) m'a aidé à comprendre les fondements statistiques de la recherche sur la prémonition. Il tient à jour le site Web qui énumère les publications scientifiques les plus récentes sur les expériences humaines extraordinaires. Son remarquable travail a fourni une solide base scientifique pour ce livre.

Mon ami proche Bob Hoss est un véritable puits de science dont l'esprit ne connaît pas de frontières. Son expertise en neurosciences porte sur les rêves et la façon dont le cerveau utilise les symboles pour trouver la solution d'un problème. Il a fourni l'essentiel des passages sur C.G. Jung, l'inconscient collectif, le cerveau émotionnel et les phénomènes quantiques.

J'ai beaucoup apprécié les fascinantes conversations avec Lissa Rankin qui me permirent d'avoir une vision plus claire sur la façon dont *l'esprit* crée la *matière*. J'ai également apprécié le travail provocateur de Bill Bengston et sa façon d'utiliser l'énergie pour soigner le cancer. Il m'a aidé à comprendre ses recherches à la fois sur l'homme et sur l'animal.

Je remercie tous les instituts et centres de conférences qui ont parrainé mes ateliers publics : Esalen, Kripalu, Omega et l'Open Center de New York. J'ai rencontré dans ces lieux de rassemblement dédiés à l'esprit et à l'âme divers enseignants passionnants dont la vision a enrichi ma compréhension. J'ai la chance de coopérer avec beaucoup de personnes partageant les mêmes idées et beaucoup sont membres du Transformational Leadership Council. Merci à Jack Canfield pour avoir fondé et accueilli ce remarquable groupe de visionnaires.

Je remercie aussi les sceptiques : beaucoup de professionnels sont des opposants prétendant que l'humain est un être de matière mais pas d'énergie. Les articles critiques concernant la guérison énergétique, principalement sur Wikipédia - que les sceptiques contrôlent - et le déni de la science décrite dans cet ouvrage, jouent un rôle utile. En effet, la plupart de ces expériences ont été présentées en partie pour réfuter leurs arguments. Les entraves incessantes des critiques sceptiques sont responsables indirectement de ces milliers d'études publiées sur les guérisons énergétiques dans des revues à comité de lecture.

Je remercie particulièrement mon ami Reid Tracy, président de la maison d'édition Hay House. Ce livre a vu le jour à la suite d'une conversation avec lui et il en a suggéré le titre. Il me fut très agréable de travailler avec toute l'équipe, sur le plan professionnel aussi bien que personnel : Patty Gift, directrice de la publication et Richelle Fredson, directrice marketing.

J'entretiens une remarquable relation avec mon amie et directrice de collection Stephanie Marohn depuis plus de dix ans et la remercie pour son souci du détail et ses encouragements. Merci à Karin Kinsey, responsable des illustrations et de la mise en page, qui m'a toujours soutenu avec enthousiasme. Je suis également très reconnaissant envers Anne Barthel pour son accompagnement éclairé ainsi qu'envers Rachel Shields, rédactrice en chef, pour son esprit aiguisé.

J'ose à peine exprimer à quel point est précieux le génie de Heather Montgomery, directrice générale de mon groupe de psychologie énergétique. Elle dirige une organisation complexe avec sagesse et bonne humeur. Son équipe, triée sur le volet, avec Seth Buffum, Marion

Allen, Kendra Heath, Jackie Vitamontez et Mack Diesel, maintient des normes professionnelles élevées, ce qui permet de travailler dans une bonne ambiance même en cas de pression occasionnelle. Au bureau, la bonne humeur est de mise.

Je remercie également les membres du conseil et les volontaires du National Institute for Integrative Healthcare (NIIH), organisme à but non lucratif que j'ai fondé. J'ai conduit ou participé à plus d'une centaine d'études scientifiques, traité plus de vingt mille vétérans souffrant d'un syndrome post-traumatique. Rendre ce que j'ai reçu est la pierre angulaire de ma vie et je suis inspiré par les centaines de volontaires du NIIH qui font de même.

Beaucoup de mes compagnons engagés dans les techniques de transformation ont encouragé le lancement de ce livre. Je remercie donc ici Nick Ortner, Mastin Kipp, Lissa Rankin, Joe Dispenza, Nathalie Ledwell, Joe Mercola, Dave Asprey, et beaucoup d'autres qui ont également partagé l'information dans leur communauté.

Durant l'incendie qui a ravagé ma maison et mon bureau en octobre 2017, un groupe de personnes engagées nous ont aidés à surmonter l'épreuve. Tout le mois, j'étais en déplacement professionnel et pendant ce temps, mon épouse Christine organisa la suite des événements. Ses filles, Julia et Jessie ainsi que mes enfants, Rexana et Lionel, avec également le mari de Julia, Tyler, formèrent un comité improvisé pour faire face aux multiples tâches à accomplir, allant de la recherche d'un abri d'urgence à l'inventaire des différents objets détruits. Cette immense perturbation aurait pu entraver l'écriture du livre mais grâce à leurs efforts, il n'en fut rien.

J'ai la chance d'avoir aussi une grande famille élargie. Des dizaines de milliers de personnes visitent mon site *EFT Universe* chaque mois et des milliers de gens suivent notre enseignement chaque année. La profondeur émotionnelle et la sincérité de nos échanges, tant en personne que sur les réseaux sociaux, font qu'il est impossible de se sentir seul. Nous savons que nous faisons partie d'un vaste mouvement global.

Ma femme Christine a une belle énergie magique. Être à ses côtés donne l'impression d'être enveloppé dans une couverture d'amour douce et chaude. Elle me fournit un environnement énergétique empreint de bienveillance et de joie. C'est Christine qui m'a encouragé à travailler avec Reid Tracy et Hay House et qui, chaque jour, crée la belle ambiance familiale et l'écologie énergétique dans laquelle ce livre a été écrit.

Table des matières

Éloges	5
Préface	9
Introduction	15
 Chapitre 1 – Comment notre cerveau façonne le monde	23
L'esprit : un épiphénomène du cerveau complexe.....	24
La vitesse de changement d'un neurone	25
Comment augmenter la taille des sites cérébraux les plus utilisés	26
Les effets bénéfiques de la régulation des émotions	30
Un superpouvoir au quotidien.....	32
Les conducteurs électriques génèrent des champs d'énergie.....	33
Les antennes de vos cellules	34
Diriger le flux de la conscience.....	37
Ces souris qui guérissent du cancer.....	38
Le scepticisme n'est pas un obstacle pour être un guérisseur.....	41
Est-il possible d'apprendre à guérir ?	43
Comment un changement de mentalité dissipa une maladie infectieuse.....	46
Mary et la typhoïde	48
« On ne résiste pas à l'invasion des idées »	50
Créer vient de l'intérieur	51
Delilah et le champ d'information.....	52
La plasticité neuronale autodirigée.....	53
Quel monde allez-vous construire avec votre cerveau ?	55
 Chapitre 2 – Comment l'énergie crée la matière	57
Des champs magnifiques et omniprésents.....	60
Les champs créent les formes des molécules	62
À la conquête des champs inconnus	63
L'énergie crée la matière	67
Qu'est-ce que l'H ₂ O ?	68

Eau et guérison.....	69
La cymatique ou comment la fréquence modifie la matière.....	72
Les vibrations sonores créent l'eau carrée.....	75
Votre personnalité dans une goutte d'eau.....	77
L'énergie circule le long des méridiens d'acupuncture.....	81
Trouver des points d'acupuncture sur votre corps.....	82
Comment créer de la matière à partir de l'esprit infini.....	87
 Chapitre 3 – Comment nos émotions organisent notre environnement.....	 91
Le cerveau communiquant : surfons sur « la vague ».....	93
Les ondes cérébrales et leur activité.....	94
Se libérer du quotidien.....	97
L'esprit éveillé.....	98
Quand la conscience change, les ondes cérébrales changent.....	104
Les ondes cérébrales rendent compte des champs générés par les émotions.....	105
L'expérience des mystiques.....	106
Caractéristiques de l'expérience mystique.....	107
Les ondes delta et leur connexion avec la conscience non-locale...	110
Les ondes thêta et la guérison.....	111
La conscience transforme la façon dont le cerveau assimile l'information.....	114
Nos émotions façonnent le monde qui nous entoure.....	122
Les champs énergétiques à distance.....	124
Les émotions sont contagieuses.....	125
Bonheur : l'effet domino.....	127
La contagion émotionnelle façonne le monde.....	130
Les rassemblements de Nuremberg.....	131
Les bulles spéculatives sur les marchés et les matières premières.....	133
Cartographier le cerveau éclairé.....	135

Chapitre 4 – Comment l'énergie régule l'ADN et les cellules de notre corps	139
Notre corps se régénère continuellement.....	140
Votre corps utilise ce que vous mettez à sa disposition	142
Les cellules se régénèrent dans un champ	144
Quand des maladies graves disparaissent tout simplement.....	147
L'énergie guide la formation cellulaire	150
Les biomarqueurs, indicateurs de santé	152
Les ondes cérébrales : une fenêtre sur l'esprit.....	154
L'onde delta	155
L'onde thêta	158
L'onde alpha	159
Les ondes bêta	161
L'onde gamma.....	161
Modification de l'esprit = modification du champ = modification des cellules	164
La recette idéale pour vos ondes cérébrales	167
L'entraînement habitue le cerveau à être plus équilibré.....	172
Les états de cohérence cérébrale déclenchent l'expression des gènes	173
L'EFT déclenche des modifications de gènes spectaculaires.....	175
La méditation régule les gènes du cancer	175
Votre état intérieur est votre réalité génétique.....	180
 Chapitre 5 – Le pouvoir de l'Esprit en cohérence.....	 183
Quand les pensées négatives prennent le contrôle	184
La pensée négative : pourquoi a-t-elle résisté à l'évolution ?.....	184
Le cerveau reptilien	187
Les hormones du stress à action rapide et à action lente.....	192
Quand le taux de cortisol élevé devient chronique.....	194
Rétablir le niveau des hormones de stress.....	195
Cohérence de l'esprit = cohérence de la matière.....	198
Le pouvoir de la lumière cohérente.....	198

Le brouillard cérébral.....	199
L'esprit cohérent et les quatre forces de la physique	203
$Q_i = mc^2$	205
La cinquième force.....	209
L'esprit de cohérence et l'intention active.....	211
La modification de l'ADN dans l'état de cohérence.....	213
Ce phénomène semble bien réel mais comment agit-il ?	216
L'effet observateur.....	218
Intrication entre les particules distantes.....	220
L'effet observateur et l'intrication des particules.....	221
La science mesure-t-elle objectivement les phénomènes matériels ?	222
L'effet attendu.....	223
L'esprit de la science.....	225
La crise de la reproductibilité.....	227
Mesurer la puissance des systèmes de croyances des scientifiques.....	230
Une foi inébranlable.....	231
À quelle échelle l'intrication et l'effet observateur opèrent-ils ?	232
Des cycles universels.....	234
Mesurer des changements dans la conscience	
La cohérence individuelle influence la cohérence universelle.....	237
Des vies intriquées.....	241
Cultiver l'esprit de cohérence.....	244
Chapitre 6 – S'entraîner à la synchronicité.....	247
« Dieu voyage incognito... »	250
La synchronicité et les rêves.....	251
La prémonition et la flèche du temps.....	256
Même les athées sont concernés	257
Comment expliquer la synchronicité ?.....	259
Le phénomène de résonance à petite et grande échelle.....	260
Résonances des lignes de champ.....	261
Les résonances de Schumann	263

Corps et cerveau, tous deux alignés sur les fréquences de la Terre	265
Comment les événements paranormaux se transforment en synchronicités	267
L'ordre spontané et synchronisé de la nature	272
Jung, les propriétés émergentes et l'auto-organisation	275
La synchronicité est une science	281
Le cerveau : récepteur du champ universel	282
La conscience au-delà des sens	283
L'esprit est-il dans le cerveau ?	288
Le cerveau : un pont entre réalité locale et non-locale	290
Choisir le signal auquel nous pouvons répondre au mieux	291
L'attention développe le cerveau	296
S'entraîner aux synchronicités	298
Une pensée après l'autre, et les neurones suivent... ..	300
Champ mental et inconscient collectif	301
Incarnar les champs de la maîtrise	304
Aligner son mental au plus haut niveau	306
 Chapitre 7 – Penser au-delà de l'esprit local	 311
Quand l'univers nous intime de faire demi-tour	312
Être dans le flux de l'esprit non-local	314
Mettre le flux en pratique	315
Vivre en harmonie avec le champ universel	316
Symphonie d'esprit en résonance	317
Renoncer à l'illusion de la localité	318
Le choix le plus important de votre vie	319
 Postface	 321
 Annexe	 325
 Index	 329
 Bibliographie	 338
 Crédits illustrations	 360
 Remerciements	 361

DE L'ESPRIT À LA MATIÈRE

Le sens commun a tendance à opposer l'esprit et la matière. Pourtant, nombreux sont les courants philosophiques ou spirituels dont les enseignements reposent sur leur interdépendance. Que disent les connaissances scientifiques actuelles de la capacité de l'esprit à transformer le monde ?

Les dernières avancées en santé publique et en physique quantique abondent dans le sens d'une influence effective. Dans le présent ouvrage, Dawson Church examine les données issues de diverses disciplines (épigénétique, neurosciences, psychologie, cymatique...) pour démontrer que l'univers fonctionne en synchronicité avec tous les êtres vivants. L'esprit n'est donc pas le seul produit de l'activité cérébrale, il est également une interface vers d'autres sources d'expériences. Bien que doté d'un cerveau propre et distinct (esprit local), l'individu participe d'un esprit universel commun (esprit non local). Ainsi la pensée de chacun participe-t-elle à la transformation de tous.

Au fil de l'ouvrage, des personnes témoignent de leur expérience de création de la réalité par la pensée. Elles sont issues d'horizons variés tels que la médecine, le sport, l'entreprise, les arts ou la recherche scientifique. Ces cas pratiques, par leur simplicité, donnent à cette étude une dimension aussi accessible qu'universelle.

Le travail de Dawson Church ouvre des perspectives prometteuses tant pour la médecine de demain que pour la quête de sens de l'humanité. Sont ainsi réconciliées les deux lectures de l'univers jusqu'alors considérées comme antagonistes, science et conscience.

Dawson Church, Ph.D., est un auteur primé dont le best-seller, *Le Génie dans vos gènes*, a révolutionné la conception du lien entre émotions et génétique. Il a publié de nombreux ouvrages et articles scientifiques, en mettant l'accent sur les mécanismes d'autoguérison. Il est éditeur émérite de la revue *Energy Psychology* et a fondé le *Soul Medicine Institute* qui se consacre à la recherche et à la formation des praticiens en psychologie énergétique.



24 €

Imprimé en France

www.editions-dangles.fr

